



TEACHERS OPINIONS ON STUDENTS SOCIAL MEDIA ADDICTION

Abdullah ÖZEN*

Esma ÖZEN**

*Milli Eğitim Bakanlığı, Milli Eğitim Müfettişi, sahinozen7474@gmail.com, Orcid: 0009-0003-7985-8674

**Milli Eğitim Bakanlığı, Zihinsel Engelliler Öğretmeni, ozenesma44@gmail.com, Orcid: 0009-0003-7472-0537

Received Date: 09.03.2025

Revised Date: 10.05.2025

Accepted Date:14.05.2025

Copyright © 2025 Abdullah ÖZEN, Esma ÖZEN. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ABSTRACT

This study aims to examine students' levels of social media addiction, as observed by teachers, and the effects of this addiction on academic achievement, psychological well-being, and social relationships. Adopting a qualitative research method, interviews with 21 teachers were evaluated through thematic analysis. The findings revealed that students spend significant amounts of time on digital platforms, particularly TikTok, Instagram, and YouTube, and this habit negatively impacts their academic performance, attention spans, and peer relationships. It was observed that excessive use of social media leads to more prevalent psychological problems such as lack of self-confidence, feelings of loneliness, increased stress, a tendency for constant comparison, and cyberbullying. Additionally, it was identified that there is a lack of institutional and sustainable strategies in schools to combat social media addiction, with teachers trying to guide students through individual efforts. The study concluded that integrating digital media literacy into educational curricula, enhancing teachers' digital guidance competencies, and strengthening collaboration between families and schools are of significant importance.

Keywords: Social media addiction, Student achievement, Psychological effects, Digital literacy, Teacher opinions

ÖĞRENCİLERİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIKLARINA İLİŞKİN ÖĞRETMEN GÖRÜŞLERİ

ÖZET

Bu çalışma, öğretmenlerin gözlemlerine dayanarak öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ve bu bağımlılığın akademik başarı, psikolojik iyi oluş ile sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemeyi hedeflemektedir. Nitel araştırma yönteminin benimsendiği çalışmada, 21 öğretmenle gerçekleştirilen görüşmeler tematik analiz yoluyla değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin özellikle TikTok, Instagram ve YouTube gibi dijital platformlarda uzun zaman geçirdiklerini ve bu alışkanlığın ders başarılarını, dikkat sürelerini ve arkadaş ilişkilerini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Sosyal medya kullanımının aşırısına kaçmasıyla birlikte özgüven eksikliği, yalnızlık hissi, stres artışı, sürekli kıyas yapma eğilimi ve siber zorbalık gibi psikolojik problemlerin daha yaygın hale geldiği gözlenmiştir. Ayrıca, okullarda sosyal medya bağımlılığına karşı kurumsal ve sürdürülebilir stratejilerin eksik olduğu; öğretmenlerin bireysel çabalarla öğrencilere rehberlik etmeye çalıştıkları belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda; dijital medya okuryazarlığının eğitim programlarına entegre edilmesinin, öğretmenlerin dijital rehberlik yetkinliklerinin artırılmasının ve aile ile okul arasındaki iş birliğinin güçlendirilmesinin önem taşıdığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, Öğrenci başarıları, Psikolojik etkiler, Dijital okuryazarlık, Öğretmen görüşleri



1. GİRİŞ

Sosyal medya platformları, bireylere bilgiye ulaşma, iletişim kurma, kendini ifade etme ve sosyal etkileşimde bulunma gibi çeşitli olanaklar sunmaktadır. Ancak, bu platformların ölçüsüz ve sürekli kullanımı, bireyleri bağımlılık riskiyle karşı karşıya bırakmaktadır. Her ne kadar Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), sosyal medya bağımlılığını hâlâ resmi bir tanı kategorisi olarak kabul etmemiş olsa da, birçok araştırmacı bu olgunun davranışsal bağımlılıklar ile benzer nitelikler taşıdığına dikkat çekmekte ve bireylerin psikolojik, akademik ve sosyal yaşantılarında olumsuz etkilere yol açabileceğini vurgulamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı; bireyin bu platformlardaki kullanım süresini denetleyememesi, kullanım süresi azaldığında yoksunluk belirtileri göstermesi, aynı tatmini sağlamak için daha fazla vakit geçirme ihtiyacı hissetmesi, günlük sorumlulukların ihmal edilmesi ve zarar görmesine rağmen kullanımı sürdürmesi gibi çeşitli davranışsal belirtilerle tanımlanmaktadır. Bu tür belirtiler, özellikle ergenlik çağındaki bireylerde daha sık ve daha yoğun şekilde görülmekte ve gelişimsel açıdan riskler barındırmaktadır.

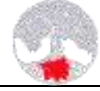
Araştırma bulguları, sosyal medyanın yoğun kullanımının ergenlerde uyku düzeninin bozulmasına, dikkat dağınıklığına, akademik başarıda düşüşe, depresyon ve kaygı düzeylerinde artışa, düşük öz saygıya ve sosyal geri çekilmeye neden olabileceğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, bu platformlarda harcanan sürenin artması, fiziksel aktiviteye, yüz yüze iletişime ve bireysel ilgi alanlarına ayrılan zamanı azaltmakta; dolayısıyla, ergenlerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Millî Eğitim Bakanlığı'nın 2023 tarihli "Dijital Çağda Eğitim" başlıklı raporuna göre, ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin %68'i ders çalışırken sosyal medya bildirimlerine baktığını, %42'si ise sosyal medyada geç saatlere kadar vakit geçirdiği için ertesi gün derste uykulu olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada öğretmenlerin %82'si, son beş yıl içerisinde öğrencilerin dikkat sürelerinde ciddi bir azalma yaşandığını gözlemlediklerini ve bu durumu büyük ölçüde sosyal medya kullanımına bağladıklarını ifade etmiştir.

Öğretmenler, öğrencilerle sürekli etkileşim hâlinde olmaları ve onları yakından gözlemleme imkânına sahip olmaları nedeniyle, sosyal medya bağımlılığına ilişkin belirtileri fark etme ve bu durumun öğrenci üzerindeki etkilerini değerlendirme açısından önemli bir avantaja sahiptir. Aynı zamanda, eğitimin temel aktörlerinden biri olarak öğretmenler, öğrencilerin dijital ortamları bilinçli ve dengeli kullanmalarını destekleyecek stratejiler geliştirme potansiyeline de sahiptir. Ancak öğretmenlerin bu alandaki deneyimlerini, gözlemlerini ve çözüm önerilerini sistematik biçimde ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Mevcut literatürde sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerini inceleyen çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte, bu araştırmaların çoğunluğu nicel yöntemlere dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve büyük ölçüde öğrencilerin kendi beyanlarına dayanmıştır. Buna karşılık, öğretmen bakış açısını merkeze alan ve nitel veri toplama yöntemleriyle derinlemesine analizler yapan çalışmaların sayıca azlığı, alandaki önemli bir araştırma boşluğuna işaret etmektedir. Oysa öğretmenlerin, öğrencilerin dijital medya kullanımı konusundaki davranışlarını uzun vadeli gözlemlmeleri sayesinde elde ettikleri bilgiler, hem mevcut durumun daha iyi anlaşılmasına hem de etkili müdahale yollarının geliştirilmesine katkı sunabilir.

Ortaöğretim düzeyinde görev yapan öğretmenlerin öğrencilerin sosyal medya kullanımına dair görüşlerini araştırmak; mevcut durumun analiz edilmesi ve çözüm yollarının belirlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Öğretmenlerin gözlemleri, sosyal medya bağımlılığının akademik başarı, sosyal beceriler ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerini aydınatabileceği gibi, eğitim politikalarının geliştirilmesi, okul uygulamalarının düzenlenmesi ve aile-okul iş birliğinin güçlendirilmesi açısından da yol gösterici olabilir.



Bu araştırmanın temel amacı, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı konusunu öğretmen perspektifinden ele alarak, bu durumun eğitim ortamlarındaki yansımalarını kapsamlı bir şekilde incelemek ve öğretmenlerin deneyimlerinden hareketle çözüm önerileri sunmaktır. Araştırmadan elde edilecek verilerin, öğrencilerin dijital medya ile sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olacak stratejilerin oluşturulmasına ve eğitim camiasının bu konuya dair farkındalığının artırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, ortaöğretim düzeyinde görev yapan öğretmenlerin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına dair gözlemlerini, deneyimlerini ve düşüncelerini kapsamlı bir biçimde analiz etmektir. Çalışma kapsamında, öğretmenlerin perspektifinden öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları, bu alışkanlıkların akademik başarı ve sosyal yetkinlikler üzerindeki etkileri, sınıf içi tutum ve davranışlara olan yansımaları ile bağımlılık belirtilerinin nasıl gözlemlendiği incelenmektedir. Aynı zamanda, öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığıyla başa çıkmaya yönelik uyguladıkları yöntemler ve bu konudaki önerileri de araştırmanın odağında yer almaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sosyal Medya

2.1.1. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya, internet teknolojileri aracılığıyla iletişim kurmayı mümkün kılan ve bilgi paylaşımı için ortam sunan dijital platformlar olarak tanımlanabilir (Gökoğlu, 2024).

Günümüzde sosyal medya, bireylerin yaşamlarında önemli bir yer edinmiş, etkileşime dayalı bir iletişim aracı hâline gelmiştir. Ancak zamanla yalnızca bir iletişim mecrası olmanın ötesine geçerek, bireylerin bağımlılık düzeyinde kullandığı ve çeşitli sorunlarla mücadele etmek zorunda kaldığı bir alan hâline gelmiştir. Teknolojik altyapının yaygınlaşmasıyla birlikte, sosyal medya platformlarına erişim son derece kolaylaşmış ve bu mecralar, bireylerin gündelik hayatının hemen her anında aktif bir rol oynamaya başlamıştır. Sosyal medya, bireylerin hem kişisel (mikro) hem de toplumsal (makro) düzeydeki ilişkilerini sosyal, siyasal ve ekonomik boyutlarıyla etkileyebilen çok katmanlı bir yapı sunmaktadır. Bu durum, bireylerin çeşitli ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda sosyal medyaya yönelmelerine ve zamanla bağımlılık geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır. Sosyal medya, insanlık tarihi açısından önemli bir teknolojik sıçrama ve fırsat olarak değerlendirilebilir. İletişim biçimlerini, iş yapma modellerini ve bireysel becerilere ilişkin algıları dönüştüren bir platform olma özelliği taşımaktadır. Ancak sağladığı olanakların yanı sıra, bireylerin psikolojik, sosyal ve davranışsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilen yönleri de göz ardı edilmemelidir (Karaca, 2025).

Sosyal medya; bireylerin çevrimiçi ortamda etkileşimde bulunduğu, içerik ürettiği ve aynı zamanda bu içerikleri tükettiği dijital platformların bütünüdür. Bloglar, wikiler ve çeşitli sosyal ağlar gibi araçlarla şekillenen bu sanal alan, kullanıcılara kendi dijital kimliklerini oluşturma ve yönetme özgürlüğü sunar. Aynı zamanda bilgilerin hızlı bir şekilde yayılmasına zemin hazırlayarak küresel iletişimin güçlü bir parçası hâline gelmiştir. Bu dijital mecra, bireylerin internet üzerinden bir araya gelerek vakit geçirmelerini mümkün kılar. Gerçek ya da yanıltıcı birçok bilginin sınır tanımsızın paylaşılabilirdiği bu ortam, kullanıcılara ister kendi kimlikleriyle ister takma isimlerle var olma imkânı tanır. Bu durum, sosyal medyaya duyulan ilgiyi artırmakta ve bazı bireylerde bağımlılık düzeyinde bir bağlılığa neden olabilmektedir (Yayman, 2019).

Zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın iletişimi mümkün kılan sosyal medya, bireylerin özgürce fikirlerini paylaşabildikleri, çeşitli konular üzerine tartışabildikleri ve sosyal etkileşimde bulunabildikleri bir ortam sunar. Kullanıcılar bu alanda yeni insanlarla tanışabilir, ilgi alanlarını sergileyebilir, mesleki deneyimlerini paylaşabilir veya özel hayatlarına dair içerikler yayımlayabilir. Kısacası, dijital dünyanın sunduğu tüm bu etkileşimler sosyal medyanın temelini oluşturmaktadır (Yayman, 2019).



Sosyal medya, internet aracılığıyla bireyler arasında hızlı ve etkili iletişim kurulmasını mümkün kılan dijital bir ortamdır. Blog yazıları, videolar, podcast yayınları ve vikiler gibi çeşitli içeriklerin kullanıcılar tarafından oluşturulmasına ve paylaşılmasına imkân tanıyan bu platformlar, yeni nesil internet teknolojilerinin bir ürünüdür. Etkileşim temelli bu dijital ağlar, kullanıcıların deneyim ve bilgilerini karşılıklı olarak paylaşabilecekleri dinamik bir alan sunar. 21. yüzyılın önemli kavramlarından biri olarak sosyal medya, bireyler arasındaki etkileşimi ve iş birliğini vurgulayan çok yönlü araçları ve teknolojileri ifade etmektedir (Güneş, 2025).

Sosyal medya yalnızca bireylerin kendisine olan ilgisini arttırmakla kalmaz; aynı zamanda çeşitli bağımlılıkların da tetikleyicisi olabilir. Henüz gelişim döneminde olan genç bireylerin de yoğun biçimde yer aldığı bu platformlarda, kimi zaman yönlendirme, baskı ya da tehdit unsurları yoluyla uyuşturucu, alkol ve kumar gibi farklı bağımlılıklara zemin hazırlanabilmektedir. Ancak sosyal medyanın bireyler tarafından genellikle olumlu bir gözle değerlendirilmesi, onun potansiyel tehlikelerini perdelemekte ve zararsız bir alan gibi algılanmasına neden olmaktadır. Duygusal ve davranışsal farkındalık geliştirilmediği takdirde, sosyal medya bireylerin dürtülerini harekete geçiren bir sistem olarak etkili olabilmektedir (Kırtış ve Karahan, 2011).

Sosyal medya; bireyler arasında bilgi alışverişini, iletişimi ve sosyal etkileşimi kolaylaştırmak amacıyla geliştirilen internet siteleri ve mobil uygulamaları kapsamaktadır. Bugün her yaştan kullanıcı, farklı ihtiyaçlarını karşılamak için bu dijital platformlara yönelmektedir ve bu araçlar teknolojik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. E-posta gibi geleneksel iletişim biçimlerinin yerini alarak mobil cihazlar üzerinden daha erişilebilir hale gelen sosyal medya uygulamaları, bireylerin arkadaşlarıyla, ailesiyle, meslektaşlarıyla ve hatta hiç tanımadıkları insanlarla bile çevrim içi etkileşim kurmalarını sağlamaktadır (Güneş, 2025).

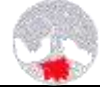
Sosyal medya, en sade biçimiyle internet üzerinden bireylerin karşılıklı iletişim kurabildiği, kişisel görüşlerini ifade edebildiği ve çeşitli içerikler paylaşabildiği çevrimiçi platformlar bütünü olarak tanımlanabilir. Bu platformlar, kullanıcıların etkileşim içinde bulunmalarına olanak tanıyan dijital sosyal ağ siteleri şeklinde işlev görmektedir (Kırtış ve Karahan, 2011).

Günümüzde sosyal medya, bireylerin yaşamlarında oldukça önemli bir konuma yerleşmiştir. İnternetin sunduğu imkânlar sayesinde dünya genelinde iletişim kurmak kolaylaşmış; eğitimden sağlığa, ticaretten ulaşım kadar birçok alanda sosyal medya etkili bir araç hâline gelmiştir (Çalışkan ve Mencik, 2015). Bireyler, sosyal medya platformlarını aidiyet hissetmek, sosyalleşmek, boş zamanlarını değerlendirmek, bilgi edinmek veya eğlenmek gibi kişisel amaçlarla kullanırken; kurum ve kuruluşlar ise marka tanıtımı yapmak, ürün veya hizmet pazarlamak ve kullanıcı verilerine ulaşmak amacıyla bu ortamlarda yer almaktadır.

Her ne kadar sosyal medyanın tek ve evrensel bir tanımı üzerinde fikir birliği bulunmasa da, genel olarak iletişim ve bilgi akışının merkezde yer aldığı bir dijital etkileşim alanı olduğu kabul edilmektedir. Literatürde sosyal medya kavramına dair çok sayıda tanım yapılmış olsa da, henüz bu kavramı kapsayıcı ve evrensel biçimde tanımlayan ortak bir ifade bulunmamaktadır. Buna rağmen var olan tanımlar üzerinden sosyal medyanın yapısı ve işlevi hakkında genel bir çerçeve çizilmeye çalışılmaktadır (Şura, 2021).

2.1.2. Sosyal Medyanın Ortaya Çıkışı

Sosyal medyanın temelleri, 1978 yılında W. Christensen ve R. Suess tarafından, arkadaş çevreleriyle iletişim kurmak amacıyla geliştirilen BBS (Bulletin Board System) adlı yazılımla atılmıştır. Bu sistem, kullanıcıların dijital ortamda mesajlaşmasına imkân tanıyan ilk uygulamalardan biri olarak kabul edilir. 1989 sonrasında, İsviçre’de MIRC ve ICQ gibi platformlar, arkadaş gruplarını bir araya getirmek ve anlık iletişim sağlamak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Web 2.0 teknolojilerinin gelişimiyle birlikte, 1995 yılında “Classmates.com” adlı sosyal ağ ortaya çıkmış, ardından 1997’de kurulan “SixDegrees.com” ile sosyal medya daha tanınır bir hâl almıştır. Ancak bu siteler, dönemin koşullarında yeterli



kullanıcı desteğini alamamış ve rekabet ortamında tutunamayarak 2001 yılına gelindiğinde faaliyetlerine son vermiştir (Alkış, 2020).

Boyd ve Ellison'a göre, modern anlamda ilk sosyal medya platformu, 1997 yılında kurulan SixDegrees.com'dur. Bu platform, kullanıcılara kendi profillerini oluşturma, arkadaş listesi oluşturma ve diğer kullanıcılarla etkileşime geçme imkânı sunuyordu. Üyeler, site üzerinden birbirleriyle bağlantı kurabiliyor, mesajlaşabiliyor ve site içerisinde gezinebiliyorlardı. Ancak bu yenilikçi özelliklerine rağmen, site 2000 yılında kapatılmıştır (Alkış, 2020).

2.1.3. Sosyal Medyanın Özellikleri

İnternet ortamında bireylerin zaman ve mekân sınırı olmadan düşüncelerini ifade edebildiği, internetin sunduğu çoklu medya özelliklerini sürekli bir şekilde kullanmalarına imkân tanıyan, aynı zamanda farklı kullanıcıların birbirleriyle etkileşim kurmasına, ilgi alanlarını paylaşmasına ve fikirlerini dile getirmesine olanak sağlayan etkileşimli dijital platformlar sosyal medya olarak tanımlanmaktadır (Karaca, 2025).

Sosyal medya; bireylerin içerik üretip paylaşabildiği, bağlantı kurup yorum yapabildiği çevrim içi bir etkileşim alanı olarak dikkat çekici bir yükseliş sergilemiştir. Kullanım kolaylığı, hızlı yayılımı ve geniş kitlelere erişebilme potansiyeli sayesinde, sosyal medya toplumsal söylemi yeniden şekillendirmekte; çevre, siyaset, teknoloji ve eğlence gibi pek çok alandaki gündemleri etkileyerek trendlerin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Başlangıçta yalnızca bazı teknoloji meraklılarının bir uğraşı gibi görülen bu mecralar, zamanla küresel ölçekte benimsenen sosyal alışkanlıkların ve yaşam tarzlarının temel yapı taşlarından biri haline gelmiştir. (Güneş, 2025).

Sosyal medya, bireylerin bilgi, düşünce ve deneyimlerini paylaşmak amacıyla çevrim içi ortamlarda bir araya geldiği, etkileşime dayalı dijital iletişim kanallarını kullanan toplulukların oluşumunu ifade eder. Bu topluluklar; kullanıcıların gerçekleştirdiği çeşitli eylemler, alışkanlıklar ve davranış biçimlerini de içeren geniş bir uygulama alanına sahiptir (Karaca, 2025).

Sosyal medya yalnızca bireysel kullanıcıların değil, aynı zamanda kurum ve işletmelerin de aktif olarak yer aldığı bir iletişim ortamıdır. Şirketler, halkla ilişkiler faaliyetlerinde sosyal medyayı etkili bir araç olarak kullanmakta; müşteriyle doğrudan iletişim kurmak, marka bilinirliği oluşturmak ve geri bildirim almak gibi amaçlarla bu platformlara yönelmektedir. Ancak sosyal medya, firmalar açısından yalnızca olumlu geri dönüşlerin alındığı bir mecra değildir. Kullanıcılar, memnuniyetlerini dile getirdikleri kadar memnuniyetsizliklerini de sosyal medya üzerinden ifade etmektedir. Bu durum, işletmelerin sadece övgülerle değil, aynı zamanda eleştirilerle de yüzleşmek zorunda kaldığını göstermektedir (Yavuz ve Haseki, 2012).

2.1.4. Sosyal Medya Kullanım Nedenleri

Bireyler, özellikle duygusal olarak hassas oldukları dönemlerde ya da dürtüsel davranışlar sergilediklerinde, herhangi bir çaba harcamadan hızlıca erişilebilen ve oldukça cazip görünen internet ile sosyal medya platformlarına yönelme eğilimindedir. İnternetin sağladığı anlık iletişim ve etkileşim imkanları, bireylerde geçici bir haz ve memnuniyet hissi uyandırmaktadır. Ancak uzun vadede bu durum, bireylerde bir bağımlılık haline dönüşebilmekte; başlangıçta haz veren bu mecralar, aynı duyguları sağlayamadığında kişide mutsuzluk, karamsarlık ve depresif ruh halleri gibi olumsuz psikolojik etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle, internet ve sosyal medya kullanımı sadece eğlenceli bir uğraş olmaktan çıkıp, psikolojik bir tehdit halini alabilmektedir. İnternet bağımlılığına neden olan faktörler incelendiğinde, dikkat çeken temel etkenlerden birinin içe dönüklük ve özgüven eksikliği olduğu görülmektedir. Bireyler çoğunlukla beğenilme, takdir edilme, kabul görme ve fark edilme ihtiyacı duymaktadır. Uzun süre boyunca kaygılı, değersiz, dışlanmış ya da ait hissedemeyen bireyler için internet, bir kaçış alanı olarak görülmekte; bu kişiler, dijital dünyada kendilerini daha rahat ve güvende hissettikleri için sıklıkla bu ortamlara yönelmektedir. Gerçek yaşamda otoriteye sahip olamama, sosyal dışlanma ya da ötekileştirilme gibi deneyimler yaşayan bireylerin, sanal



ortamda anonim kimliklerle varlık göstermeyi tercih ettikleri görülmektedir. Bu durumun önüne geçilebilmesi için bireylerin sosyal iletişim becerilerini geliştirebilecekleri, kendilerini ifade edebilecekleri ya da yeni hobiler edinebilecekleri sağlıklı sosyal faaliyetlere yönlendirilmeleri büyük önem taşımaktadır. Spor, kültürel etkinlikler ve akademik başarı gibi alanlarda yaşanan eksiklikler, sosyal izolasyon ve dijital bağımlılık riskini artıran önemli faktörlerdendir. Dolayısıyla bireylerin ruh sağlığını korumak ve sosyal problemlerle daha sağlıklı başa çıkabilmelerini sağlamak için bu alanlara yönelmeleri teşvik edilmelidir. (Karaca, 2025).

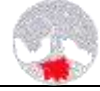
2.1.5. Sosyal Medyanın Etkileri

Sosyal medya platformlarında bireyler, ister kendi kimlikleriyle isterse takma ya da sanal kimliklerle yer alsınlar; karşılarındaki kişileri tanıyıp tanınamaları fark etmeksizin iletişim kurma ve etkileşimde bulunma şansına sahiptirler. Bu etkileşimler sonucunda metin, fotoğraf, video gibi içerikler paylaşılabilir; arzu eden kullanıcılar bu alanı reklam ya da tanıtım amacıyla da kullanabilir. Sosyal medya, bireyleri benzer görüşlerde bir araya getirerek çevrim içi topluluklar ya da sanal örgütlenmelerin oluşmasına da olanak tanımaktadır. Böylesine hızlı ve geniş çapta yayılan dijital ağlar, bireylerin yaşamlarında hem olumlu hem de olumsuz yönde çeşitli etkiler yaratabilir. Bu etkiler, kişisel deneyimlere ve bireysel özelliklere bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Ancak tüm farklılıklara rağmen, sosyal medya kullanıcılarında bir bağ kurma ya da kimi zaman bağımlılık geliştirme eğilimini beraberinde getirmiştir (Polat, 2018: 13).

Bir diğer önemli etkisi ise sosyal medya aracılığıyla bireylerin çok kısa sürede yeni ilişkiler başlatabilmesi ya da mevcut ilişkileri hızlıca sonlandırabilmesidir. Bunun yanı sıra, kullanıcılar sosyal medya sayesinde, geleneksel yollarla uzun vadede bile ulaşamayacakları bir etki gücüne kavuşabilmekte, küresel ölçekte tepkiler oluşturma ya da gündem yaratma imkânı bulabilmektedirler. Dolayısıyla sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkisi; kişilik özelliklerine, zamana, mekâna, konuya ve daha birçok değişkene göre farklılık göstermektedir. Bu çok yönlü yapı, sosyal medya kullanımının kişilerarası ilişkiler üzerinde hem yapıcı hem de yıpratıcı etkiler yaratmasına zemin hazırlamaktadır. (Hazar, 2011: 161).

Sosyal medya kullanıcıları oldukça çeşitli profillere sahiptir. Her birey, bu dijital alanı farklı amaçlarla kullanır; beklentileri, iletişim tarzları ve verdikleri tepkiler birbirinden farklıdır. Toplumun da aynı şekilde çok katmanlı ve heterojen bir yapıya sahip olması, sosyal medya etkilerinin toplum dinamikleri üzerinden analiz edilmesini mümkün kılmaktadır (Yayman, 2019).

Sosyal medya kullanımının birey ve toplum üzerindeki etkileri iki yönlüdür. Olumlu yönlerine bakıldığında; bireylerin özgüven kazanmasına, daha bağımsız hissetmelerine, farklı insanlarla kolayca iletişime geçmelerine ve başarı hissi edinmelerine katkı sunduğu söylenebilir. Bu platformlar bireysel anlamda kendini iyi hissetmeye de destek sağlayabilir. Ancak bu olumlu yönlerin yanında, sosyal medya kullanımının olumsuz etkileri de göz ardı edilemez. Bunlar arasında toplumsal izolasyon, mahremiyetin giderek azalması, bağımlılık geliştirme, özel hayatın kontrolsüz biçimde paylaşılması gibi sorunlar yer almaktadır. Ayrıca bireylerin kişisel sınırlarını çizmede zorlanması, özel görsellerin izinsiz şekilde yayılması ve bu içeriklerin tehdit unsuru olarak kullanılması gibi durumlar, hem kişinin toplum içindeki imajını zedeleyebilir hem de aile içinde ciddi çatışmalara yol açabilir. Sosyal medya ile birlikte literatüre giren yeni bir kavram da "FoMO" yani "gelişmeleri kaçırma korkusu"dur. Bu psikolojik durum, bireylerin başkalarının yaptığı paylaşımları kaçırmaktan duyduğu endişeyi ifade eder. Kullanıcılar sürekli olarak sosyal medya etkileşiminde kalmak, içerik üretmek ve tüketmek ihtiyacı hissederler. Bu döngüde yer alamadıklarında ise yetersizlik hissiyle karşı karşıya kalabilir, zamanla bu durum bir takıntıya dönüşebilmektedir (Yayman, 2019).



Öte yandan sosyal medya doğru şekilde kullanıldığında bireylerin yaşamlarını kolaylaştıran, zaman kazandıran ve bilgiye hızlı erişim sağlayan bir araç haline dönüşebilir. Anne-bebek sağlığından yemek tariflerine, haber takibinden moda trendlerine, iş dünyasıyla ilgili gelişmelerden akademik kaynaklara kadar çok geniş bir yelpazede ilgi alanlarına hitap eden uygulamalar kullanıcıların hizmetindedir. Bu anlamda, sosyal medya günlük yaşamın birçok alanında işlevsel bir rol üstlenmektedir (Yayman, 2019).

2.1.6. Sosyal Medya Kullanımının Yararları

Sosyal medya, bireylerin günlük yaşamda kurmakta zorlandıkları ilişkileri dijital ortamda daha kolay bir şekilde gerçekleştirmelerine olanak tanımaktadır. Bu platformlar, farklı coğrafyalardan insanlarla iletişim kurma ve arkadaşlık geliştirme fırsatı sunarak kültürler arası etkileşimi teşvik eder. Böylece bireyler, yabancı kültürlerle doğrudan temas kurma imkânı bularak hem dil becerilerini ilerletebilir hem de küresel bakış açıları geliştirebilir. Aynı zamanda, ekonomik kısıtlamalara sahip bireyler için sosyal medya, merak ettikleri yerler hakkında bilgi edinme ve geniş içerik arşivlerine kolayca ulaşma gibi avantajlar sunarak erişilebilirliği artırmaktadır (Yıldırım, 2014).

Spor alanında ise sosyal medya, tutkulu izleyiciler için büyük bir etkileşim alanı sunmaktadır. Kullanıcılar; Twitter, Facebook, YouTube gibi platformlar üzerinden spor dünyasındaki güncel gelişmeleri anında takip edebilmekte, yorum yapabilmekte ve içerik paylaşabilmektedirler. Bu platformlar sayesinde spor tutkunları, sevdikleri takımlar ve branşlar hakkında görüş alışverişinde bulunabilir, ortak ilgi alanlarına sahip bireylerle iletişim kurarak dijital dostluklar geliştirebilirler. Ayrıca, bireyler kendi spor tecrübelerini aktardıkları kişisel bloglar veya sayfalar aracılığıyla geniş bir çevrimiçi sporsever topluluğu oluşturabilir, benzer ilgilere sahip bireylerle etkileşime geçerek sosyal ağlarını genişletebilirler (Kaya Altun, 2024).

2.1.7. Sosyal Medya Kullanımının Zararları

Spor meraklıları arasında sosyal medyanın aşırı kullanımı, sporla ilgili olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Özellikle spor tutkunlarının fazla zamanlarını sosyal medyada spor içeriklerini takip ederek geçirmesi, gerçek hayattaki sportif aktivitelerini ihmal etmelerine yol açabilir. Bu durum, bireylerin antrenmanlarına tam olarak konsantre olmalarını zorlaştırarak performanslarının düşmesine sebep olabilir. Sporcular arasında görülen sosyal medya bağımlılığı, duygusal problemler ve iletişim zorlukları yaratabilir; bu da takım içi uyumu bozup, antrenmanlara olan dikkatlerini azaltabilir (Andreassen, 2015).

Ayrıca, sporcu profillerini sürekli takip etme ya da durum güncellemelerini kontrol etme alışkanlığı, sporcuların hem özel hayatlarını hem de sosyal ve antrenman rutinlerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, antrenman öncesi hazırlıkların aksamasına, yarışma öncesi stresin artmasına ve genel performansın gerilemesine sebep olabilmektedir. Bu nedenle, sosyal medya kullanımı dengeli şekilde kontrol edilmeli ve sporcular, hedeflerine odaklanarak dikkatlerini dağıtıcı unsurlardan uzak durmalıdırlar.

2.1.8. Sosyal Medyanın Kişiler Üzerindeki Etkisi

Sosyal medya, sahip olduğu çeşitli özellikler sayesinde bireylerin yaşam alanlarından kopmadan rahatlıkla toplumsal etkileşimde bulunabilmelerine olanak tanımaktadır (Hazar, 2011). Kullanım biçimine bağlı olarak sosyal medya, bazı kullanıcılar üzerinde olumlu etkiler yaratırken, bazıları için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Küresel çapta bireylerin iletişim kurmasını kolaylaştıran bu platformlar, ülke veya şehir fark etmeksizin insanların fikir alışverişinde bulunmalarını sağlamaktadır (Siddiqui ve Singh, 2016).

Diğer bir ifadeyle, sosyal medyanın sunduğu geniş içerik çeşitliliği, özellikle genç kullanıcıları etkileyerek onları aktif olmaya teşvik etmektedir. Ancak bu durum, paylaşılan içeriklerin bilinçsizce benimsenmesine yol açabilmektedir. Sosyal ağ uygulamalarındaki bu eğilim, hem platformların kullanılabilirliğini hem de kullanıcıların aile içi ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yoğun sosyal medya kullanımı, toplumda ve aile çevresinde iletişim



problemlerinin ortaya çıkmasına neden olarak, ilişkilerin sağlamlaşmasını engellemektedir. Günlük hayat içinde aşırı ve bilinçsiz sosyal medya kullanımı, dijital bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığı gibi sorunları da beraberinde getiren ciddi bir risk teşkil etmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, diğer bağımlılık türleri gibi ruhsal bir sorun olarak kabul edilmekte olup, bireylerin sosyal medyayı gerçek hayattaki zorluklardan kaçış, huzur arayışı gibi motivasyonlarla kullanmaları sonucunda gelişmektedir. Bu nedenle, kişiler zamanla sosyal medyaya karşı kontrolünü kaybederek bağımlılık düzeyine ulaşabilmektedirler (Dereceli, 2024).

2.2. Bağımlılık

2.2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, bireylerin bilişsel, ruhsal, fiziksel ve maddi açıdan zarar görmelerine rağmen belirli faaliyetleri sürdürme zorunluluğu hissetmeleri ve zarar verici etkilerine rağmen aynı maddeyi veya davranışı tekrarlama alışkanlığı olarak tanımlanmaktadır (Güneş, 2025).

Kişinin, kullandığı madde ya da gerçekleştirdiği davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve bu unsurlar olmadan yaşamını devam ettiremez hale gelmesi bağımlılığın temel göstergesidir. Herhangi bir davranış veya madde, kontrolsüz şekilde tekrarlandığında bağımlılık riski taşır. İnsanlar farklı alanlarda bağımlılıklar geliştirebilir; bunlar arasında madde bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi türler bulunmaktadır (Güneş, 2025).

Günümüzde, internetin aşırı kullanımı da bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir, çünkü bu durum diğer bağımlılık türleriyle benzer özellikler göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının bir alt kategorisi olarak kabul edilmekte ve davranışsal bağımlılıklar arasında yer almaktadır (Güneş, 2025).

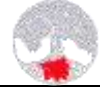
Bağımlı bireyler genellikle bu durumlarının farkında olmayabilirler. Ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileyen bağımlılık, kişinin sosyal hayattaki işlevselliğini de kısıtlar. Özellikle teknoloji alanındaki hızlı gelişmelerle birlikte dijital cihazlara olan ilgi artmış ve bunun sonucu olarak sosyal yaşam üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkmıştır (Aligül, 2021).

2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı

Gün boyunca sosyal medya platformlarında aşırı zaman harcamak, sosyal medyayı stresli duygu durumlarından kaçış aracı olarak görmek, kullanımı kontrol edememek, sosyal medya kullanımını azaltma girişimlerinin başarısız olması, sosyal medya olmadığında huzursuzluk ve gerginlik belirtileri göstermesi, uzun süreli sosyal medya kullanımının diğer günlük aktiviteleri ihmal ettirmesi ve kişisel ilişkilerin zayıflamasına sebep olması durumu “sosyal medya bağımlılığı” olarak tanımlanmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

Sosyal medya ve internet, insanları yerel sınırların dışına çıkararak küresel bir topluluk haline getirmiş ve bu dönüşüm birçok yeni kavramın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Geleneksel olarak bireyler, kendi yerel çevrelerinde ilgi alanlarına uygun insanlarla iletişim kurmakta güçlük çekerken, sosyal medya sayesinde benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle kolayca bağ kurabilmektedirler. Sosyal medya bağımlılığı, literatürde kumar, oyun, alışveriş, internet ve telefon bağımlılığı gibi diğer davranışsal bağımlılıklar arasında psikolojik bir sorun olarak ele alınmaktadır. Ayrıca sosyal medya uygulamalarının internet tabanlı platformlar olması nedeniyle, sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığından ayrı bir kategori olarak değerlendirilmemektedir (Kaplan, 2019).

Sosyal medya, iletişim biçimlerinde yarattığı dönüşüm sayesinde bireyleri yerel çevrelerinden çıkarıp küresel bir ağ içerisinde, ortak ilgi alanlarına sahip kişilerle kolayca etkileşim kurabilir hale getirmiştir. İnternetin ortaya çıkışıyla bilgi paylaşımı ve iletişim büyük oranda artarken, sosyal medyanın gelişimi de bu iki alanın bağımlılık bağlamında birlikte incelenmesine yol açmıştır. Sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda, bilgisayar ve internet bağımlılıkları birlikte ele alınmış, internet bağımlılığının diğer bağımlılıklara zemin hazırlayan bir faktör olduğu ve bu nedenle bağımlı davranışların kökenlerinin detaylı şekilde incelenmesi



gerektiği vurgulanmıştır (Tutgun, Ünal, 2015). Sosyal medya kullanıcılarının interneti yalnızca sosyal medya erişimi için kullanmaları durumunda ise, ortaya çıkan bağımlılığın psikolojik ve fizyolojik sorunlar doğurduğu belirtilmektedir.

Teknolojik ilerlemelerin hız kazanması ve dijital cihazların yaygınlaşmasıyla sosyal medya hayatımızda hızlı bir şekilde yer edinmiştir. İlk başta küçük ve sınırlı gruplar tarafından kullanılan sosyal medya platformları, zamanla küresel ölçekte yaygınlaşarak geniş kitlelere ulaşmıştır. Bu süreçte internet bağımlılığı yaşayanlar arasında sosyal medya, bağımsız bir bağımlılık türü olarak öne çıkmıştır. Sosyal medya, yüz yüze iletişimin yerini alarak, işaretler, görseller, sesler ve videolar gibi farklı iletişim araçları üzerinden yeni bir ifade biçimi kazanmıştır (Zıvalı, 2024). Dünya genelinde sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, kullanıcıların bu mecralardaki erişim alanları genişlemiş, harcanan çaba ve zaman karşılığında elde edilen fayda artmıştır. Günümüzde bireyler, sosyal hayatta yeni ilişkiler kurmaktansa, sosyal medya üzerinden bağlantılar oluşturmayı tercih etmekte, bu da her yaştan insanın sosyal medyanın etkisi altında olduğunu göstermektedir (Vural, Bat, 2010).

Sosyal medya platformları, ilk olarak bilgisayar aracılığıyla erişilebilirken, akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte her bireyin elinin altında sürekli hazır bulunan bir araç haline gelmiştir. Özellikle gençler arasında sosyal medya bağımlılığının yaygın olmasının başlıca nedenleri arasında içine kapanıklık, iletişim becerilerinin zayıf olması, karamsarlık, umutsuzluk, depresyon ve endişe gibi psikolojik durumlar ön plana çıkmaktadır (Günüş, 2009). Bu durum, sosyal medya bağımlılığının gençler başta olmak üzere tüm yaş grupları için önemli ve giderek büyüyen bir tehdit olduğunu göstermektedir.

Araştırmalar incelendiğinde, bireylerin farklı psikososyal özelliklere sahip olduğu ve bu ihtiyaçları karşılamak amacıyla sıkça sosyal medya platformlarına yöneldiği görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, geniş anlamda internet bağımlılığının veya akıllı telefon bağımlılığının bir alt türü olarak değerlendirilmektedir. Bu alandaki çalışmalar genellikle ergenlik döneminden genç yetişkinlik evresine kadar olan bireyleri kapsamakla birlikte, günümüzde hemen her yaş grubunun bu problemten etkilenmekte olduğu gözlemlenmektedir. İnternet, yaşam üzerinde önemli etkiler yaratmakta ve farklı yaş gruplarını çeşitli şekillerde etkilemektedir. Bu nedenle sosyal medya üzerine yapılan bilimsel araştırmaların artırılması büyük önem taşımaktadır (Dinçsoy, 2021). Özellikle sosyal ağ siteleri (SNS) üzerinden yaşanan sosyal medya bağımlılığı (SMB) problemi üzerine daha fazla odaklanmak gerekmektedir. İnternet bağımlılığı, genel anlamda bağımlılığın daha geniş kapsamlı bir alt kategorisi olarak kabul edilmektedir. Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte internetin toplumda hızla yayılması ve farklı medya araçlarıyla geniş kitlelere ulaşabilmesi, bu bağımlılığın daha fazla kişiyi etkilemesine ve yaygınlaşmasına olanak sağlamaktadır.

Dünya genelinde bireylerin birbirleriyle iletişim kurmasını sağlayan sosyal medya, ücretsiz olması nedeniyle de kullanım kolaylığı sunmaktadır. Sosyal medya uygulamalarında uzun süre vakit geçirme isteği, bu kullanımın bireyin günlük yaşamındaki verimliliğini azaltması ve çevresindekilerle olan iletişiminin olumsuz etkilenmesi, sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Güngör, 2023).

Teknolojideki hızlı ilerlemelerle birlikte, insanlar daha çabuk bilgiye ulaşmak, zamandan tasarruf etmek ve edindikleri bilgileri geniş kitlelerle paylaşmak amacıyla internet tabanlı çeşitli hizmetlere yönelmektedir. Bu hizmetler arasında en çok dikkat çekenler sosyal paylaşımların gerçekleştiği ve genel olarak sosyal medya olarak adlandırılan platformlardır. İlk ortaya çıkan sosyal paylaşım siteleri, günümüze kadar farklı isimler altında (MySpace, Facebook, Windows Live Space, Twitter, Instagram, LinkedIn gibi) çeşitlenmiş ve temel amaçları farklı bireyler arasında iletişim kurmayı sağlamaktır. Sosyal medyada yer alan içerikler anlık olarak değişebilir ve sürekli yenilenmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle, platformların erişilebilirliği geniş kitlelere açık olmalı ve sürekli olarak yeni yaratıcı fikirlerle



desteklenmelidir (Koç, Yıldız, 2021). Kuşay'a (2013) göre, "buradayım" demek veya sosyalleşme çabası içinde olan bireyler zamanla sosyal medya kullanımına alışabilir ve bu durum bağlanma haline dönüşebilir. Bu tür bir bağımlılık, kişide haz duygusu, mutluluk hissi, istekler ve bu isteklerin karşılanmasıyla elde edilen başarı duygusunu tetikleyebilmektedir (Kuşay, 2013).

Gelişim çağındaki bireylerde sosyal medyanın yaygın kullanımı, özellikle fiziksel ve zihinsel sağlık olmak üzere gelişimin çeşitli yönleri üzerindeki etkileri dikkatle değerlendirilmelidir. Sosyal medya kullanımı ergenlerin sağlığı ve davranışları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Olumlu yanları arasında ergenlerin yeni bilgi ve fikirlere erişebilmesi, güncel olaylara dair farkındalık kazanması yer alırken, sosyal medya aracılığıyla yaşlılarıyla etkileşime girip birbirlerine destek olmaları ve yaratıcı fikirler geliştirmeleri de bulunmaktadır. Öte yandan, sosyal medyanın olumsuz etkileri arasında fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlıklarının azalması, genel mutsuzluk hali, özellikle gece geç saatlerde akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının uyku kalitesini düşürmesi gibi durumlar sayılabilir (Güngör, 2023).

Bireylerde problemli internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı, dürtü kontrolü, düşünce ve davranışlarda bozulmalara yol açmakta, özgüven eksikliği, sosyal çekilme ve hayattan uzaklaşma gibi olumsuz duygusal durumları beraberinde getirmektedir. Dijital hayatın bireylerin yaşam biçimini şekillendirmesi nedeniyle, bu tür bağımlılıklardan kurtulmanın madde bağımlılığına bağlı tedaviden daha zor olduğu vurgulanmaktadır (Akbulut, 2022).

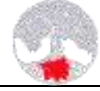
Sosyal medya bağımlılığı, internet ve bilgisayar bağımlılığı kavramlarıyla yakından ilişkilidir. İnternet ve bilgisayar bağımlılığı, tipik bağımlılık kriterlerine uygun şekilde bilgisayar kullanımı ve ekran başında geçirilen yoğun zaman ile tanımlanır. İnternet ortamı, bağımlılık yaratma potansiyeline nadir sahip olsa da, bu ortamda yer alan cinsel içerikler, oyunlar, kumar, suç faaliyetleri, kimlik hileleri ve madde kötüye kullanımı gibi unsurlar bağımlılığı tetikleyebilir. Kullanıcılar, internet aracılığıyla erişilebilen pek çok faaliyeti sosyal medya platformları üzerinden de gerçekleştirmektedir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının internet bağımlılığı ile paralel şekilde artış göstermesine yol açmaktadır. Sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması, bireylerin günlük yaşamdan kopmasına ve sorumluluklarının aksamasına sebep olurken; evlilik hayatı, iş yaşamı, eğitim başarısı, yüz yüze sosyal ilişkiler, uyku düzeni ve dinlenme kalitesi gibi pek çok alanı olumsuz etkileyebilmektedir (Göksu, 2019).

İliş ve Gülbahçe (2019), sosyal medya bağımlılığını bireylerin sosyal medya platformlarına aşırı ve kontrolsüz şekilde bağlanması sonucunda ortaya çıkan psikolojik sorunlar olarak tanımlamaktadır. Sosyal medya bağımlılığına bağlı gelişen depresyon, anksiyete bozuklukları ve düşük benlik saygısı, bağımlılıkla ilişkili psikolojik zayıflıkların yol açtığı davranışsal bozukluklar arasında yer almaktadır (Tutgun & Ünal, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının bir alt tipi olarak değerlendirilmektedir ve çevrimiçi oyun bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı gibi diğer dijital bağımlılıklarla beraber depresyon, dikkat eksikliği, alkol kötüye kullanımı ve sosyal fobi gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla bağlantılıdır (Karadağ, 2022).

Sosyal medya platformları, günümüzde hemen her yaş grubundan kullanıcıların yoğun ilgisini çekmektedir. Bu platformlar, iletişim kurma, oyun oynama ve video izleme gibi farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Akıllı telefonlar ve tabletlerin yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medyaya erişim kolaylaşmış ve kullanım oranları hızla yükselmiştir. Bu artış, hem Türkiye'de hem de dünya genelinde sosyal medya bağımlılığı oranlarının büyümesine katkıda bulunmuştur (Karadağ, 2022).

Genç kuşakta iletişim becerilerinin tam anlamıyla gelişmemiş olması, yetersizlik duygusunun etkisiyle sosyal medya kullanımında sağlıklı alışkanlıkların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu bireyler, sosyal medya platformlarında kendilerini gerçekte olduklarından



farklı bir biçimde tanıtılabilir ve yüz yüze ifade etmekte zorlandıkları düşünceleri bu ortamda dile getirebilirler (Akbulut, 2022).

Yalnızlık algısı, içe dönüklük ve dışa dönüklük özellikleri ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda, yalnızlık duygusu yükseldikçe sosyal ağlara olan bağlılığın azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, dışa dönük kişilik yapısına sahip bireylerin sosyal medyayı sosyal etkileşim ve gelişim amacıyla kullandıkları, buna karşın içe dönük bireylerin sosyal dengeyi sağlama amacıyla kullandıkları belirtilmiştir. Bu bağlamda, sosyal medya bağımlılığı ile dışa dönüklük arasında pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Tutgun-Ünal, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen literatür incelemelerinde, bu bağımlılığın pek çok psikolojik ve sosyal faktörle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bunlar arasında medya bağımlılığı ile siber ahlaklık, narsisizm, öfke seviyesi ve öfke ifade biçimi, beden algısı ve obezite, dini tutumlar, yetersizlik hissi, akademik başarı, erteleme davranışı, iletişim becerileri, kaçırma korkusu, yaşam doyumu, ruh sağlığı sorunları, sosyal beceriler, yeme bozuklukları, psikolojik iyi oluş, bağlanma stilleri, depresyon, sosyal fobi, duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı, umut ve kontrol odağı, öz yeterlik algısı, sosyal görünüş endişesi, duygusal yeme, aile işlevleri, oyun bağımlılığı, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık gibi pek çok kavram yer almaktadır (Akbulut, 2022).

İnternet ortamında kullanıcıların amaçlarına göre farklılaşan sosyal medya platformları bulunmaktadır. Örneğin, iletişim ve sosyalleşme ihtiyacını karşılamak için Twitter ve Facebook tercih edilirken; video içerik paylaşımı için YouTube, fotoğraf paylaşımı için Photo Bucket, profesyonel iş bağlantıları kurmak amacıyla ise LinkedIn gibi platformlar öne çıkmaktadır. Bu platformlarda geçirilen zamanın artmasıyla birlikte, bireylerin “değerli ve önemli hissetme” duygusu dış kaynaklardan beslenmeye başlar. Sosyal medyada yapılan paylaşımların beğeni alması kişide mutluluk yaratırken, paylaşımlara yeterince olumlu geri dönüş olmaması ise kişinin kendisini değersiz, yalnız ve depresif hissetmesine yol açabilir (Akbulut, 2022).

Sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireyler, sürekli olarak sosyal medya kullanımı üzerine düşünür, kullanımını kontrol etmekte zorlanır ve sosyal medyada bulunma isteği günlük hayatlarını olumsuz etkiler. Toplumda kabul görmeme korkusu, duyguları bastırma, kendini ifade etme ihtiyacı, kendini kanıtlama arzusu, grup oluşturma heyecanı, benlik algısını şekillendirme çabası, ortak amaçlar doğrultusunda bir araya gelme isteği, psikolojik streslerden kaçış ve zihni rahatlatma arzusu gibi etkenler, kişilerin sanal ortamlarda daha fazla zaman geçirmelerine ve yeni sosyal çevreler edinmelerine neden olur. Bu durum ise sosyal medya bağımlılığının artmasına zemin hazırlamaktadır (Güneş, 2025).

Bağımlılığın bir diğer önemli nedeni ise sosyal medyanın sağladığı kolay iletişim imkanı ve kullanıcıların sürekli birbirleriyle bağlantıda kalmasını sağlayan yapısıdır. Bu özellik, zamanla bireylerde bağımlılık oluşturabilir. Kullanıcılar, sosyal ağlar üzerinden kontrolsüzce fotoğraf ve video paylaşıırken, bu paylaşımlara gerçek hayattakinden daha fazla önem vermeye başlarlar. Günümüzde sosyal medya bağımlılığı, alkol ve sigara gibi geleneksel madde bağımlılıklarından daha ciddi ve zararlı etkiler yaratabilmektedir (Güneş, 2025).

Sosyal medya, özellikle kendini yalnız ve dışlanmış hisseden gençler arasında önemli bir risk unsuru haline gelmiştir. Gerçek hayatta iletişim kurmakta güçlük yaşayan, çekingen ve kendini ifade etmekte zorlanan bireyler, iletişim ihtiyaçlarını sosyal medya platformları aracılığıyla karşılamayı tercih etmektedir. İnternet ortamında ses tonu ve göz teması gibi iletişim öğelerinin yokluğu ile konuşmaların veya mesajlaşmaların önceden planlanabilmesi, sosyal açıdan çekingen kişilerin iletişim engellerini azaltmaktadır. Ancak bu durum, bu bireylerin daha da yalnızlaşmasına ve sosyal medya bağımlılığına sürüklenmesine zemin hazırlamaktadır (Çukurluöz, 2018).



Sosyal ağların farklı ihtiyaçlara hizmet etmesi ve yaygın şekilde kullanılması nedeniyle, modern çağda sosyal medya kullanımı adeta zorunlu bir alışkanlık olarak görülmeye başlanmıştır. Her ne kadar sosyal medya günümüzde bir gereklilik olarak kabul edilse de, aşırı ve kontrolsüz kullanımın bireylerin günlük işlevselliğini olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir (Karadağ, 2022).

İnternet, günümüzde en çok sosyal medyaya erişim amacıyla kullanılmaktadır. Önceleri, sosyal medya bağımlılığı kavramından ziyade problemlili internet kullanımı ve genel internet bağımlılığı üzerine birçok araştırma yapılmaktaydı. Sosyal medya bağımlılığı ise ilk kez 2010'lu yıllarda gündeme gelmiş ve günümüzde giderek artan bir ilgiyle araştırılan önemli bir konu haline gelmiştir (Karadağ, 2022).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerde özgüven eksikliğine yol açan ve sanal dünyanın gerçek hayattan daha çekici olduğu algısını oluşturan psikolojik bir sorundur. İnternet aracılığıyla erişilen sosyal platformlarda uzun süre çevrimiçi kalıp dünya genelindeki güncel olayları takip etmeyi ifade eden bu kavram, özellikle akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte hızla artış göstermiştir (Karadağ, 2022).

Teknolojideki ilerlemeyle birlikte hayatımıza giren akıllı telefonlar; banka işlemleri yapma, e-posta gönderme, görüntülü görüşme ve fotoğraf çekme gibi pek çok fonksiyonuyla kullanıcıların yaşamını kolaylaştırmış ve kullanım oranı oldukça yükselmiştir. Bu durum, sosyal medya platformlarının kullanımının da yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır. Ancak, sosyal medyada uzun süre vakit geçirmek aile içi iletişimde bozulmalara yol açabilmekte, davranışsal bağımlılık türlerinden biri olan sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasını tetikleyebilmektedir (Demirci, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin zihinsel, sosyal ve aile hayatını etkileyen; davranışsal ve iletişim alanlarında çeşitli sorunlara yol açan kapsamlı bir iletişim problemi haline gelebilir (Ünlü Dalaylı, 2018). Bu durum, yalnızca bireylerin zaman kaybetmesine neden olmakla kalmaz, aynı zamanda kişiler arası ilişkileri zayıflatarak anti-sosyal davranışlar ve genel davranış bozukluklarına sebep olabilmektedir (Ünlü Dalaylı, 2018).

Sosyal medya kavramını incelerken, bireylerin tercihleri, alışkanlıkları, kullanım süreleri ve amaçlarına dair derin bir anlayış geliştirmek büyük önem taşır (Ünlü Dalaylı, 2018). İnsanların sosyal medyayı nasıl kullandıkları, bu platformların yaşamlarına olan etkisi ve bu alışkanlıkların getirebileceği sonuçlar, sosyal medya bağımlılığının kapsamlı şekilde değerlendirilmesine katkı sağlar. Bu değerlendirme, sosyal medya kullanımının bireylerin yaşam kalitesi, sosyal ilişkiler ve psikolojik durumları üzerindeki etkilerini daha iyi kavramamıza olanak vermektedir.

2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri ve Olumsuz Etkileri

Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkışı ve ilerleyişini açıklamaya yönelik çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlardan biri olan bilişsel-davranışçı model, bireylerin sosyal medyayı aşırı kullanmalarının temelinde işlevsiz düşünce kalıplarının yattığını belirtir. Bu uyumsuz düşünce yapılarının çevresel ve duygusal stres faktörleriyle birleşmesi sonucunda, kullanım bağımlılık düzeyine ulaşabilmektedir. Sosyal beceri eksikliği modeli, sosyal medya kullanım sıklığını iletişimde yaşanan yetersizliklerle ilişkilendirir. Bu modele göre, yüz yüze iletişimde zorlanan bireyler, kendilerini ifade etmekte zorlandıkları için sosyal medyada daha fazla vakit geçirmekte ve bu durum zamanla bağımlılığa dönüşebilmektedir. Sosyo-bilişsel model ise, bireylerin sosyal medyadan elde ettikleri olumlu sonuçlara dair beklentileri ve düşük özdenetim düzeylerinin, kullanımın giderek artmasına neden olduğunu savunur. Bu süreç, kontrolsüz kullanımı kalıcı bir alışkanlık haline getirerek bağımlılığın gelişmesini destekler. Yapılan bilimsel çalışmalar, bireysel farklılıkların da sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle genç bireylerin bu tür bağımlılığa daha açık oldukları, yaş ilerledikçe bu eğilimin azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca narsistik kişilik



özellikleri taşıyan bireylerin sosyal medya platformlarında daha yoğun zaman geçirdikleri belirlenmiştir. Bunun nedeni, bu platformların bireylere idealize edilmiş bir kimlik sunma, başarılarını sergileme ve başkalarının beğenisini kazanma gibi fırsatlar sunmasıdır. Beğeniler ve takipçi sayıları aracılığıyla elde edilen takdir, bu kişilik yapılarında ödül mekanizmasını tetiklemektedir. Öte yandan, benlik saygısı düşük bireyler, sosyal medyayı kendilerini daha rahat ve güvenli şekilde ifade edebilecekleri bir ortam olarak değerlendirmekte, bu da kullanım sürelerinin artmasına ve zamanla bağımlılığın gelişmesine neden olabilmektedir (Yıldırım, 2019).

Sosyal medya bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerinde gözlemlenen tipik belirtileri bünyesinde barındırmaktadır. Bu belirtiler arasında; kullanım sırasında bireyin ruh halinde belirgin değişimlerin yaşanması, zihinsel, duygusal ve davranışsal düzeyde sosyal medya ile sürekli bir meşguliyet halinin varlığı öne çıkar. Ayrıca, sosyal medya kullanımına ara verildiğinde ya da bu kullanım sınırlandığında ortaya çıkan psikolojik gerginlik, huzursuzluk ve fiziksel belirtiler, yoksunluk tepkileri olarak kendini gösterebilir. Bu süreç, bireyin günlük yaşamında çeşitli çatışmalar yaşamasına yol açabilirken, yoksunluk döneminin ardından kişinin yeniden yoğun ve kontrolsüz şekilde sosyal medyaya yönelmesi, bağımlılık döngüsünü pekiştiren bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım, 2019).

Sosyal medya platformlarının bireyler üzerinde bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde değişimlere yol açması, zamanla bağımlılık gelişimini tetiklemektedir. Görünür olma, dikkat çekme ve toplumsal kabul görme gibi temel psikolojik ihtiyaçlar doğrultusunda bireylerin sosyal medyada uzun süreler geçirmesi, bu mecralara karşı giderek artan bir tolerans geliştirmelerine neden olur. Kullanım sıklığını azaltmaya ya da tamamen bırakmaya yönelik çabalar ise, bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde çeşitli yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açar. Bununla birlikte, aşırı kullanımın sosyal ilişkiler üzerinde yarattığı baskı, kişilerarası çatışmaları artırarak bağımlılık döngüsünü derinleştirir. Bu süreç, tekrarlayan geri dönüşler ve kontrolsüz kullanım davranışlarıyla nüks etme şeklinde devam edebilir (Kaya, 2023).

Başlangıçta yalnızca eğlence aracı ve zaman geçirmek amacıyla yaşamın bir parçası haline gelen sosyal medya platformları, zamanla bireylerin denetiminden çıkan ve zorunlu bir alışkanlık haline alan bir döngüye dönüşebilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, tıpkı diğer teknoloji bağımlılıklarında olduğu gibi, bireylerin zihinsel ve fiziksel kaynaklarını tüketerek çeşitli fizyolojik ve psikososyal sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Her yaş grubuna hitap etmesi, bu platformları cazip kılmakla birlikte, özellikle çocuklar açısından eğitim süreçlerini sekteye uğratabilecek olumsuz etkiler yaratmaktadır.

Buna ek olarak, sosyal medya fenomenleri ve ünlü kişiliklerin hem olumlu hem de olumsuz yönlerinin örnek alınması, çocukların ve gençlerin kimlik gelişimi ile kişilik yapılanmalarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Günümüzde çevrim içi alışverişin ve dijital platformların yaygınlaşmasıyla birlikte, sosyal medyada markalaşma kavramı ön plana çıkmış; tanınmış kişilerin sosyal platformlarda birer statü sembolü haline gelmesiyle sosyal medya, yalnızca bir iletişim aracı olmaktan çıkarak bireyler açısından bir prestij göstergesi niteliğine bürünmüştür (Kaya, 2023).

Cross'un (2013) da belirttiği üzere, internet bilgiye hızlı ve pratik erişim sağlama açısından önemli avantajlar sunsa da, içerdiği verilerin tamamının güvenilirliği tartışmalıdır. Bu durum, internetin en ciddi dezavantajlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Yanlış ya da yanıltıcı içerikler, özellikle sosyal medya platformları aracılığıyla hızla yayılabilmekte; bu da kullanıcıların bilgi arayışı sırasında doğruluğu teyit edilmemiş kaynaklarla karşı karşıya kalma olasılığını artırmaktadır. Sonuç olarak, bireylerin sağlıklı bilgiye ulaşması zorlaşmakta, bu da hatalı kararların alınmasına yol açabilmektedir.



İnternetin ve sosyal medyanın bu tür olumsuz etkilerine ek olarak, sosyal medya bağımlılığı kavramı, günümüzde sıklıkla “gelişmeleri kaçırma korkusu” (FoMO) ile birlikte ele alınmaktadır. FoMO, bireylerin sosyal medyada sürekli var olma isteğinin arkasında, çoğu zaman derin bir tatminsizlik ve mutsuzluk hali bulunduğunu göstermektedir. Kendi yaşamından memnun olmayan bireyler, sosyal medya aracılığıyla daha idealize edilmiş ve olumlu bir benlik sunumu yapma eğilimindedir. Çoğu kullanıcı, paylaşımlarında yalnızca yaşamlarının mutlu, başarılı ve dikkat çekici anlarını yansıtarak, izleyicilerde kendi hayatlarına dair bir eksiklik ya da başarısızlık duygusu oluşturabilmektedir. Bu tür karşılaştırmalar, FoMO’nun tetiklenmesine ve sosyal medya bağımlılığının derinleşmesine neden olabilmektedir.

Aşırı internet ve sosyal medya kullanımı aynı zamanda bireylerin toplumsal ilişkilerinde zayıflamaya ve yalnızlaşmaya neden olabilir. Her ne kadar internet küresel ölçekte insanları bir araya getirme potansiyeli taşısa da, bu durum yüz yüze iletişim biçimlerinin ve sosyal etkileşimlerin azalmasına yol açabilir. Özellikle sosyal becerilerin gelişimi ve sürdürülebilirliği açısından yüz yüze ilişkilerin önemi büyüktür; ancak yoğun dijital etkileşim, bu becerilerin zayıflamasına sebep olabilmektedir.

Bununla birlikte, internetin yalnızlık yaşayan bireyler için bir tür kaçış ya da destek mekanizması sunduğu da göz ardı edilmemelidir. Sanal ortamlar, kişilere yeni sosyal bağlar kurma, destek gruplarına katılma ve toplumla bağlantı kurma imkânı sunarak yalnızlık hissini geçici de olsa hafifletebilir. Ancak sosyal yaşamdan uzaklaşan ya da dijital ortama bağımlı hale gelen bireylerin çevrim içi dünyada aşırı zaman geçirmesi, bu yalnızlaşma sürecini daha da pekiştirebilir (Kayrı ve Günüş, 2010).

Cross (2013) tarafından dikkat çekilen bir diğer önemli konu ise, sosyal medya platformlarının istismar, ihmal ve taciz gibi olumsuz olayların dijital ortamda meydana gelmesine olanak tanımasıdır. Bu bağlamda sosyal medya, ciddi risk unsurları barındıran bir mecra olarak değerlendirilmektedir. Özellikle sahte kimliklerin kolaylıkla oluşturulabilmesi, bu platformların güvenlik açısından tehdit oluşturmaya neden olmaktadır. Gerçek kimliğini gizleyerek hareket eden kullanıcılar, yanlış bilgiler paylaşarak ya da sahte profiller üzerinden etkileşime geçerek istismar, dolandırıcılık ve manipülasyona açık ortamlar yaratabilmektedir. Bu durum, kullanıcıların dijital alanda karşılaşabileceği güvenlik risklerini artırmakta ve kişisel verilerin korunması ile bireysel tedbirlerin alınmasını hayati hale getirmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar kategorisinde ele alınmakta olup, araştırmacılar tarafından belirli tanı kriterleri çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu kriterlerden ilki, başlangıçta belirli bir süreyle sınırlı olan kullanımın zamanla artarak daha uzun süreye yayılmasıdır; bu durum “tolerans gelişimi” olarak adlandırılmaktadır. Bir diğer belirti ise, kullanım sıklığını azaltma ya da tamamen bırakma yönündeki girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanmasıdır. Bununla birlikte, kullanım kısıtlandığında ya da durdurulduğunda bireyde fiziksel veya psikolojik düzeyde huzursuzluk, sinirlilik, kaygı gibi yoksunluk belirtileri gözlemlenebilir.

Sosyal medya bağımlılığı ileri boyutlara ulaştığında bireylerin sosyal, akademik ve mesleki yaşamdan geri çekildikleri; aile bireyleri ve arkadaşlarla geçirilen zamanı azalttıkları; yüz yüze iletişimden uzaklaştıkları ve sosyal etkinliklerden kaçındıkları görülmektedir. Bununla birlikte, günlük sorumlulukların ertelenmesi, kişisel bakımın ihmal edilmesi, düzensiz uyku ve beslenme gibi temel yaşam alışkanlıklarında bozulmalar da yaygındır.

Tanı kriterlerine göre, bu belirtilerden en az üçünün son 12 ay içerisinde görülmesi ve bireyin bilişsel, duygusal ya da davranışsal işlevselliğinde belirgin bozulmalar yaşaması durumunda sosyal medya bağımlılığı teşhisi konulabilir. Ayrıca, bireylerin kullanım süreleriyle ilgili olarak yakın çevresine ya da profesyonel yardım aldığı kişilere yanlış bilgi vermesi; sosyal medya erişiminin kısıtlanması durumunda öfke, huzursuzluk ve mutsuzluk gibi yoğun tepkiler göstermesi de bağımlılığın önemli göstergeleri arasında yer almaktadır (Yıldırım, 2019).



Sosyal medya bağımlılığını diğer bağımlılık türlerinden ayıran en temel fark, sigara ya da alkol gibi maddelere yönelik bağımlılıklarda olduğu gibi, tamamen uzak durma yönteminin sosyal medya için pratikte uygulanabilir olmamasıdır. Günümüzde bireylerin sosyal medya ile bağlantısını tamamen kesmesi hem teknolojik gelişmelerin hem de sosyal yaşamın dijitalleşmesinin bir sonucu olarak oldukça güçtür. Ayrıca, bu bağımlılıkla başa çıkmaya yönelik etkili ve standartlaştırılmış bir tedavi protokolünün henüz geliştirilmemiş olması, sosyal medya bağımlılığını diğer davranışsal bağımlılıklardan daha karmaşık bir hale getirmektedir (Yıldırım, 2019).

2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Yarattığı Risk Faktörleri

Chicago Booth İşletme Fakültesi'nde 18-35 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma, Twitter ve Facebook gibi sosyal medya platformlarına olan bağımlılığın, maddesel bağımlılıklarla benzerlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığı, özellikle yoğun kullanım durumlarında maddesel bağımlılık düzeyleriyle karşılaştırılabilir bir boyuta ulaşmakta ve hatta bazı durumlarda alkol ve sigara gibi maddelere olan bağımlılıktan daha zararlı olabileceği öne sürülmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmalar, sosyal medya platformlarında çevrim içi kalma dürtüsünün bireylerin uyku düzenlerini bozduğunu ve yeterli dinlenmeyi engellediğini göstermektedir. Söz konusu dürtü, çoğu zaman bireyin kendi iradesinin ötesinde hareket etmesine neden olmakta ve bu durum sosyal düzeyde olumsuz sonuçlara, hatta bir tür toplumsal sorun haline dönüşebilecek düzeyde bağımlılığa yol açabilmektedir. Alkol, sigara gibi zararlı alışkanlıklar için yapılandırılmış tedavi programları bulunmasına rağmen; internet ve özellikle sosyal medya gibi gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş mecralardan tamamen uzaklaşmak, bireyler açısından oldukça güçtür. Bu durum, sosyal medya bağımlılığının hem tanı hem de tedavi sürecinde daha karmaşık bir sorun olarak ele alınmasına neden olmaktadır (Yurter, 2025: 31). Yapılan araştırmalar, telefon ve internet bağımlılığı olan bireylerin genellikle hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu bireylerde, sağlıklarına yeterince özen göstermeme eğilimiyle birlikte, sık tekrarlayan baş ağrıları, duruş bozuklukları ve fiziksel rahatsızlıklar gözlemlenmektedir. Ayrıca, kişisel hijyenin ihmal edilmesi, düzensiz ve yetersiz beslenme, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi sağlık açısından risk oluşturan durumların yaygınlaştığı da belirtilmiştir. Uyku eksikliği gibi, bireyin genel sağlığını olumsuz etkileyen fiziksel semptomlar da bu durumla ilişkilendirilmektedir. Sosyal medyada geçirilen sürenin artması, bireylerin fiziksel hareketliliğini azaltarak obezite riskini yükseltebilirken, zihinsel sağlık üzerinde de yıpratıcı etkiler yaratabilmektedir. Her ne kadar sosyal medya kullanım süresi ile beden kitle indeksi (VKİ) arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen kapsamlı bir araştırma henüz bulunmasa da, mevcut çalışmalar internetin aşırı kullanımının bireyler üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir (Yurter, 2025).

2.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Yarattığı Psikolojik Sorunlar

Günümüzün hızlı değişen dünyasında teknoloji sürekli olarak gelişmekte ve insanların beklentileri de bu gelişime paralel şekilde hızla dönüşmektedir. Sosyal medyanın, bu değişimlere çabuk adapte olabilmeye yeteneği ise dikkat çekici bir özellik olarak öne çıkmaktadır. Sosyal medya kullanımının bireyler arasındaki farklılıkları ise, kullanım amaçları ve motivasyonları açısından çeşitlilik göstermektedir. Bu durumun etkileri ise zaman, mekân ve kullanıcı profilleri gibi birçok faktöre bağlı olarak değişkenlik arz edebilmektedir (Hazar, 2011). Tüm dünyayı birbirine bağlayan, bireylerin iletişim ve etkileşim kurmasını kolaylaştıran, günlük yaşamı sadeleştirip konforu artıran teknolojik gelişmeler, kişiler arası ilişkiler üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır. Sosyal medya, hem olumlu hem olumsuz etkileriyle diğer eğlence platformlarına kıyasla daha fazla tercih edilmekte ve bu durum, bağımlılık sorununu da beraberinde getirmektedir.



Sosyal medyanın, bireylerin yaşam tarzları ve romantik ilişkileri üzerinde belirgin bir etkisi bulunmaktadır. Geleneksel ilişkilerde fiziksel temas ve yüz yüze iletişim ön planda iken, günümüzde çevrimiçi ilişkiler yaygınlaşmakta ve bu ilişkiler, sosyal medya platformları üzerindeki etkileşimlerle şekillenmektedir. Mesajların beğenilmesi, esprilere verilen tepkiler, paylaşılan fotoğraf ve videoların olumlu karşılanması, ilişki dinamiklerinin sürekliliğinin önemli göstergeleri arasında yer almaktadır. Öte yandan, bu platformlarda yaşanan olumsuz etkileşimler ilişkilerin bozulmasına yol açabilmektedir.

Çevrimiçi ortamda partnerlerin birbirlerini kolaylıkla takip edebilmesi, sosyal medya etkileşimleri bağlamında kıskançlık, endişe ve güven sorunlarını tetikleyebilir. Bu durumlar, bazı bireylerde sosyal medya bağımlılığı (SMB) kaynaklı depresif ruh halleri ve psikolojik sıkıntılarla ilişkilendirilmektedir (Yurter, 2025).

Araştırmalar, psikolojik sorunların ortaya çıkmasında sosyal medya bağımlılığının (SMB) önemli bir etken olarak rol oynadığını göstermektedir. Özellikle genç bireylerde, duygularını ve öfkelerini yüz yüze iletişimde ifade etmekte güçlük çekildiği gözlemlenmektedir. Buna karşılık, sosyal medya ortamları, gençlerin kendilerini daha rahat ifade etmelerine ve duygularını daha kolay açığa vurmalarına olanak sağlamaktadır. Ancak bu durum, sosyal medya bağımlılığının gençler arasında artmasına zemin hazırlamaktadır (Güçlü, 2022). Gündelik yaşamda kendini ifade etmekte ve gerçekleştirmekte güçlük çeken bireyler, sosyal medya platformlarında gerçek yaşamlarından farklı, idealize edilmiş bir imaj sergileyerek psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissedebilmektedirler. Ancak bu durum, bireylerde gerçeklik algısından uzaklaşma, kendini olduğu gibi kabul edememe ve sürekli başkalarının onayını arama gibi davranışsal ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Kişi, sosyal medyada başkalarının yaşamlarını ve başarılarını takip ettikçe, kendi hayatını bu kıyaslamalar doğrultusunda değerlendirmekte; bu da doyumsuzluk, tatminsizlik ve ulaşamadığı hedefler karşısında başarısızlık hissi şeklinde kendini gösterebilmektedir.

Bunun yanı sıra, bireylerin odaklandığı ve takip ettiği kişilerin başarıları, özgüven eksikliğine ve benlik saygısının azalmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda, kontrolsüz ve aşırı sosyal medya kullanımı, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilmekte ve çeşitli ruhsal problemlere zemin hazırlayabilmektedir (Yurter, 2025).

2.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığının Yarattığı Fiziksel Sorunlar

Günümüzde hem bölgesel hem de küresel ölçekte çeşitli uygulamalar sosyal medya olarak adlandırılmaktadır. Bu platformlar, dengeli ve bilinçli kullanıldığında bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Örneğin, farklı coğrafi konumlardan kullanıcıların çevrimiçi olarak katılım sağladığı konferans ve toplantılar düzenlenebilmektedir. Ancak sosyal medyanın yanlış ve aşırı kullanımı, bireyler üzerinde yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel sağlık açısından da olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.

Uzun süreli ekran maruziyeti, bel ve sırt ağrıları ile göz problemleri gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ayrıca, hareketsiz yaşam biçimi ve düzensiz beslenmeyle bağlantılı olarak kalp hastalıkları, diyabet ve obezite gibi kronik rahatsızlıkların gelişme riski artmaktadır. Bu nedenlerle, sosyal medya kullanımında ölçülü ve bilinçli davranılması sağlık açısından büyük önem taşımaktadır (Yurter, 2025).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, fiziksel aktivitenin azalmasına yol açabilmektedir. Bazı bireyler, açık hava etkinlikleri veya egzersiz yapmayı tercih etmek yerine sosyal medya üzerinde daha fazla zaman geçirerek, beden sağlıkları açısından olumsuz etkilerle karşılaşabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı arttıkça, bireylerin yaratıcı üretimden ziyade başkalarının ürettiklerinden tüketmeye yönelmesiyle birlikte, genel üretkenlik düzeyinde bir azalma gözlemlenebilir. Bu bağımlılık, iş ve günlük görevlerin yerine getirilmesini engelleyebilir; bireylerin belirli zaman dilimleri içinde görevlerini tamamlamakta zorluk çektiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Özellikle sosyal medyada yoğun zaman geçiren



kadınlar arasında beden imajı ile ilgili sorunların daha yaygın olduğu ve bunun da düzensiz yeme davranışlarına yol açabileceği gösterilmiştir. Bu kadınlar, paylaşımlarına gelen beğeni ve yorum sayısını fiziksel görünümle kıyaslama eğiliminde olup, kendi tatmin düzeylerini bu değerlendirmelere göre belirleyebilmektedirler (Akarcan, 2024).

2.2.7. Sosyal Medya Bağımlılığının Yarattığı Yapay Benlik

Ergenlerin, özellikle genç bireylerin sosyal medyadan etkilenme olasılıkları yüksek olup, bu durum riskli davranışların ortaya çıkma ihtimalini artırmaktadır. Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişiminde kritik bir evredir. Bu dönemde internet, düşük kontrol, çaba ve denetim gerektiren; ücretsiz, erişilebilir ve etkileşimli bir platform olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, çocukların çevrimiçi etkinliklerde bulunmalarının kontrollü bir şekilde gerçekleştirilmesi gerekliliği önem taşımaktadır.

Sosyal medya, sorumluluk gerektirmeden sosyal etkileşim sunması ve bireylere bir topluluğun parçası olma hissini yaşatmasıyla dikkat çekmektedir. Platformlar, kullanıcıların düşüncelerini kolayca ifade edebilmesine imkân tanıyan duygusal bağ kurucu özelliklere sahiptir. Sanal ortam, bireylerin ait oldukları grubun imajını, istedikleri çevrimiçi profili ve kimlik unsurlarını kontrol etmelerine olanak sağlayarak, kendilerini daha rahat ve özgürce ifade edebilecekleri bir mecra sunmaktadır (Tiryaki, 2015). Kendi kimliklerini keşfetme ve anlamlandırma sürecinde olan gençler, sosyal medyayı günlük yaşamlarının merkezine yerleştirmektedir (Düvenci, 2012).

Kendine olan saygısı düşük bireyler, genellikle gerçek hayatta insanlar arası iletişim kurmakta çekingenlik yaşayarak çevrim içi platformlarda daha aktif rol üstlenmeyi tercih etmektedirler. Özellikle ergenlerde akademik başarısızlık özgüven kaybına yol açabilmekte olup, bilimsel araştırmalar akademik zorluk yaşayan öğrencilerin düşük özsaygı geliştirme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bireyler sosyal medyada daha girişken ve cesur görünebilmekle birlikte, günlük yaşamlarında hissedilen sosyal reddedilme nedeniyle gerçek kişilikleri ile sosyal medya davranışları arasında uyumsuzluk olabilmektedir.

Kendini olduğundan farklı tanıtmaya alışkanlığı edinen kişiler, kişisel yaşamlarını sosyal medyada idealize ederek beğeni ve onay kazanma yoluna gidebilirler. Bu durum, bireyde “olmak istediği benlik”e dair tatmin duygusu yaratmakta ve mevcut gerçekliklerinin ötesinde psikolojik bir rahatlama sağlamaktadır. Ancak bu mekanizma, sosyal medya bağımlılığının (SMB) gelişimini hızlandıran önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Yurter, 2025).

3. YÖNTEM

Araştırmanın üçüncü bölümünü oluşturan yöntem bölümünde araştırmada kullanılan modele, araştırmanın çalışma grubuna, araştırmada kullanılan veri toplama aracına, verilerin toplanmasına, verilerin analizine ve verilerin geçerlik-güvenirliğine ait bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ortaokul düzeyinde görev yapan öğretmenlerin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına ilişkin algı, gözlem ve değerlendirmelerini derinlemesine incelemeyi amaçlayan nitel bir çalışmadır. Nitel araştırmalar, bireylerin deneyimlerini anlamlandırma biçimlerini, olaylara yükledikleri anlamları ve bu süreçte geliştirdikleri tutumları kapsamlı biçimde ortaya koymayı hedefler (Creswell, 2020). Bu doğrultuda çalışmada, nitel araştırma desenlerinden “durum çalışması (case study)” modeli tercih edilmiştir.

Durum çalışması, belirli bir olgu veya duruma ilişkin katılımcıların görüş ve deneyimlerinin, doğal bağlamı içerisinde detaylı biçimde incelendiği sistematik bir araştırma modelidir (Merriam, 2013). Bu model hem sosyal olguların karmaşık yapısını hem de bireylerin bu olgulara yönelik algılarını anlamada güçlü bir zemin sağlar. Öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların bağımlılık düzeyine ulaşip ulaşmadığına ilişkin



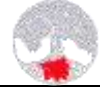
öğretmen gözlemleri, ancak bağlamsal derinlikte değerlendirilebilecek türden verilerdir. Bu nedenle durum çalışması modeli, öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı konusundaki düşüncelerini ve deneyimlerini özgün biçimde yansıtabilmek açısından uygun görülmüştür. Araştırmada, sosyal medya bağımlılığı olgusunun öğretmenlerce nasıl tanımlandığı, ne tür belirtilerle gözlemlendiği, eğitim sürecine etkileri ve öğretmenlerin bu duruma yönelik çözüm yaklaşımları ortaya konulmaya çalışılmıştır. Toplanan veriler, öğretmenlerin anlatımları çerçevesinde betimlenmiş, her bir görüş doğal bağlamı içinde analiz edilmiştir. Böylece öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığına yönelik algıları, eğitsel sorumluluklarıyla kurdukları ilişki üzerinden yorumlanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışma, öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına dair öğretmenlerin görüşlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2024-2025 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde Mardin'in Kızıltepe ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı çeşitli devlet okullarında görev yapan toplam 21 öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcılar, öğrencilerin sosyal medya kullanımının etkilerine dair gözleme dayalı deneyimlere sahip olmaları temelinde seçilmiştir. Örneklem belirlenirken, nitel araştırmalarda yaygın olarak tercih edilen “maksimum çeşitlilik örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırma konusuyla ilgili farklı özelliklere sahip bireylerden veri toplama imkânı sağlayarak, olgunun çok boyutlu şekilde kavranmasına olanak tanır (Creswell, 2013; Glesne, 2012). Bu kapsamda, farklı yaş gruplarından, kıdeme, branşlara ve okul türlerine göre çeşitlilik gösteren öğretmenlere ulaşılmaya çalışılmıştır. Böylelikle, öğretmenlerin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına yönelik algıları ve gözlemlerinin farklı bağlamlarda nasıl şekillendiği ortaya konmuştur. Katılımcı seçiminde, araştırma sorusunu derinlemesine anlamlandırabilecek bilgi ve deneyime sahip olmaları esas alınmış; bu yüzden doğrudan sınıf içi gözlem yapabilen ve öğrencilerle sürekli etkileşim içinde bulunan öğretmenlerin görüşlerine öncelik verilmiştir. Bu yaklaşım, nitel araştırmalarda veri derinliği ve anlamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır (Patton, 2014).

Tablo 1. Araştırma Katılımcılarına Ait Bilgiler

Katılımcılar	Cinsiyet	Okul Türü	Hizmet Yılı	Yaş
Ö1	Kadın	Ortaokul	5-10 yıl	30-40 yaş
Ö2	Erkek	Ortaokul	5-10 yıl	30-40 yaş
Ö3	Erkek	Lise	11 yıl ve üzeri	30-40 yaş
Ö4	Kadın	Ortaokul	1-5 yıl	20-30 yaş
Ö5	Erkek	Ortaokul	5-10 yıl	41 ve üzeri
Ö6	Kadın	Lise	11 yıl ve üzeri	30-40 yaş
Ö7	Kadın	Ortaokul	1-5 yıl	20-30 yaş
Ö8	Kadın	Ortaokul	5-10 yıl	30-40 yaş
Ö9	Erkek	Ortaokul	11 yıl ve üzeri	30-40 yaş
Ö10	Erkek	Lise	5-10 yıl	30-40 yaş
Ö11	Kadın	Lise	1-5 yıl	20-30 yaş
Ö12	Erkek	Ortaokul	11 yıl ve üzeri	41 ve üzeri
Ö13	Erkek	Lise	5-10 yıl	30-40 yaş
Ö14	Erkek	Lise	11 yıl ve üzeri	41 ve üzeri
Ö15	Erkek	Lise	11 yıl ve üzeri	30-40 yaş
Ö16	Erkek	Lise	11 yıl ve üzeri	30-40 yaş
Ö17	Erkek	Lise	11 yıl ve üzeri	41 ve üzeri
Ö18	Kadın	Lise	5-10 yıl	30-40 yaş
Ö19	Kadın	Lise	5-10 yıl	30-40 yaş
Ö20	Erkek	İlkokul	5-10 yıl	20-30 yaş
Ö21	Kadın	Ortaokul	1-5 yıl	20-30 yaş



Tablo 1’de yer alan öğretmen bilgileri incelendiğinde, araştırma grubunun toplam 21 öğretmenden meydana geldiği görülmektedir. Bu öğretmenlerin 11’i kadın, 10’u ise erkeklerden oluşmaktadır. Görev yaptıkları okul türlerine bakıldığında; 13 öğretmenin lise, 7 öğretmenin ortaokul ve 1 öğretmenin ise ilkokul düzeyinde çalıştığı belirlenmiştir.

Katılımcı öğretmenlerin mesleki deneyimlerine bakıldığında; 5 öğretmenin 1-5 yıl, 9 öğretmenin 6-10 yıl ve 7 öğretmenin 11 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip olduğu görülmektedir. Bu çeşitlilik, sosyal medya bağımlılığı konusundaki gözlemlerin hem kariyerinin başındaki hem de deneyimli öğretmenlerin bakış açılarını yansıtmaya olanak sağlamaktadır.

Yaş dağılımı incelendiğinde ise; 5 öğretmen 20-30 yaş aralığında, 13 öğretmen 31-40 yaş grubunda ve 3 öğretmen 41 yaş ve üzerindedir. Bu durum, farklı yaş gruplarına mensup öğretmenlerin öğrencilerle iletişim ve gözlem yeteneklerinde çeşitli perspektifler sunabileceğine işaret etmektedir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu tercih edilmiştir. Nitel araştırmalarda sıkça kullanılan bu yöntem, katılımcıların düşünce ve deneyimlerini detaylı şekilde keşfetmeye olanak sağlar (Seidman, 2006). Söz konusu görüşme formu, iki temel kısımdan oluşmaktadır.

İlk bölüm, katılımcıların demografik bilgilerini toplamak üzere hazırlanmıştır. Bu kısımda öğretmenlerin cinsiyeti, yaşları, mesleki deneyim süreleri ve görev yaptıkları okul türleri gibi bilgiler yer almakta olup, bu veriler çalışma grubunun tanımlanmasında kullanılmıştır.

İkinci bölüm ise araştırmanın amacına yönelik olarak belirlenen beş açık uçlu sorudan ve bu sorulara bağlı alt sorulardan oluşmaktadır. Başlangıçta oluşturulan on soruluk taslak, alanında uzman kişilerin değerlendirmeleri sonucunda kapsam geçerliliği açısından incelenmiş ve beş soru formda bırakılarak nihai hale getirilmiştir. Formun son hali, hem dil hem içerik açısından revize edilerek uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Araştırmada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorular aşağıdaki gibidir:

- Öğrencilerin sosyal medya kullanımıyla ilgili gözlemlerinizi nelerdir?
- Öğrencilerinizin sosyal medya kullanım sıklığı hakkında ne tür gözlemlerinizi var?
- Öğrencilerinizin en çok tercih ettiği sosyal medya platformları hangileridir?
- Sosyal medya kullanımının öğrencilerin ders içi performanslarına etkileri hakkında neler düşünüyorsunuz?
- Öğrencilerde sosyal medya bağımlılığına işaret eden davranışlar gözlemliyor musunuz? (Örneğin; dikkat dağınıklığı, sürekli telefon kontrolü gibi)
- Sosyal medya kullanımının öğrencilerin sosyal ilişkileri (arkadaşlık, aile gibi) üzerindeki etkilerine dair görüşlerinizi paylaşabilir misiniz?
- Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin akademik başarılarına etkileri nelerdir?
- Sosyal medya kullanımının akademik başarı üzerindeki etkilerine dair gözlemlerinizi nelerdir?
- Ders çalışmayı ertelemek ya da ödev yapmamak gibi durumlar ile sosyal medya kullanımı arasında bağlantı gözlemliyor musunuz?
- Sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin psikolojik ve davranışsal durumları üzerindeki etkileri nelerdir?
- Sosyal medyanın öğrencilerin özgüven, kaygı ya da stres düzeylerine etkisi hakkında ne düşünüyorsunuz? Bu konuda gözlemlerinizi nelerdir?
- Öğrencilerde sosyal medya kaynaklı olumsuz davranışlar (örneğin; siber zorbalık, kıyaslama, yalnızlık hissi) gözlemlediniz mi?



- Okulunuzda ya da sınıfınızda sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik yürütülen çalışmalar var mı?
- Sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede öğretmenlerin ve velilerin nasıl bir tutum sergilemesi gerektiği konusundaki görüşleriniz nelerdir?
- Genel olarak sosyal medya bağımlılığına dair değerlendirmeleriniz ve bu konuda önerileriniz nelerdir?
- Sizce sosyal medya, doğru ve bilinçli kullanıldığında öğrenciler için ne gibi fırsatlar sunabilir?
- Sosyal medya bağımlılığının önlenmesi için hangi önlemler alınabilir?
- Araştırmaya eklemek istediğiniz başka bir gözlem veya öneriniz bulunuyor mu?

3.4. Verilerin Geçerlik ve Güvenirliği

Bu çalışmada verilerin geçerliliği ve güvenilirliğinin sağlanması için çeşitli yöntemler ve stratejiler uygulanmıştır. İlk olarak, görüşmelerden elde edilen veriler yazılı metne dönüştürüldükten sonra, her katılımcıya ait bilgiler detaylı şekilde tekrar incelenmiş ve kodlama ile tema oluşturma aşamasına geçilmeden önce veriler bütüncül bir perspektifle analiz edilmiştir. Daha sonra katılımcıların yanıtları temel alınarak kodlar ve temalar sistematik biçimde geliştirilmiş ve bu yapıların tutarlılığı kontrol edilmiştir.

Araştırmanın iç geçerliliğini artırmak için, ortaya çıkarılan tema ve kodlar alanında deneyimli iki akademisyenin değerlendirmesine sunulmuş; uzman görüşleri doğrultusunda içerik ve kavramsal uyumlulukları üzerinde tartışılmıştır. Bu değerlendirmeler neticesinde uzmanlar arasında sağlanan uzlaşma, çalışmanın güvenilirlik düzeyini güçlendirmiştir.

Ayrıca, katılımcı teyidi için görüşme metinlerinin bazı katılımcılara iletilerek, ifadelerin doğruluğu ve gerçekliği hakkında onayları alınmıştır. Görüşmelerin yapıldığı ortamlar, katılımcıların rahat ve özgürce düşüncelerini paylaşabilmeleri için sessiz ve dikkat dağınık unsurlardan arındırılmış şekilde düzenlenmiştir. Görüşmeler sırasında, öğretmenlerin düşüncelerini açıklarken yönlendirilmeleri engellenmiş ve anlayışlı, açıklayıcı bir iletişim yaklaşımı benimsenmiştir.

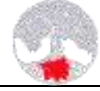
Araştırmada etik kurallara titizlikle uyulmuş, katılımcı öğretmenlerin kişisel bilgileri gizli tutulmuş ve her birine Ö1, Ö2, ... Ö21 şeklinde kodlar verilmiştir. Bulgular bölümünde doğrudan alıntılara yer verilerek verilerin anlam derinliği artırılmış ve araştırmanın geçerliliği güçlendirilmiştir. Ayrıca, veri analizlerinde öznel yorumlardan kaçınılarak katılımcıların ifadelerine dayalı açıklamalara öncelik verilmiş, bu da güvenilirliğin yükselmesine katkı sağlamıştır.

Bu uygulamalar, nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği sağlamak için benimsenen temel prensiplerle uyumlu olup, çalışmanın bilimsel bütünlüğünü ve tutarlılığını sağlam bir şekilde desteklemiştir (Denzin & Lincoln, 2008).

4. BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Gözlemler

Katılımcılara yöneltilen “Öğrencilerinizin sosyal medya kullanımı ile ilgili gözlemleriniz nelerdir?” sorusu ve alt sorularına verilen yanıtlar doğrultusunda oluşturulan tematik analiz bulguları Tablo 1’de sunulmaktadır.

**Tablo 2. Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Öğretmen Gözlemleri**

Alt Tema	Kod	Görüşmeci Kodları
Kullanım Sıklığı ve Süresi	Öğrenciler sosyal medyada çok vakit geçiriyor, gece geç saatlere kadar telefon kullanıyorlar.	Ö1, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö8, Ö9, Ö10, Ö12, Ö13, Ö18
Kullanılan Platformlar	TikTok, Instagram, YouTube, WhatsApp, PUBG gibi platformlar sıklıkla kullanılıyor.	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö16, Ö18
Derse Etki ve Odaklanma	Sosyal medya ders içi performansı düşürüyor, odaklanmayı engelliyor.	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö14, Ö17
Davranışsal Gözlemler	Sürekli telefon kontrolü, huzursuzluk, uykusuzluk, agresiflik görülüyor.	Ö1, Ö2, Ö4, Ö6, Ö7, Ö8, Ö10, Ö11, Ö12, Ö14, Ö17
Sosyal İlişkilere Etkisi	Aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulmalar, yalnızlık, tahammülsüzlük artıyor.	Ö1, Ö3, Ö4, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö12, Ö14, Ö19

Tablo 1 incelendiğinde; öğretmenlerin gözlemleri doğrultusunda, öğrencilerin sosyal medya kullanımı beş temel başlık altında değerlendirilmektedir: kullanım sıklığı ve süresi, en çok tercih edilen platformlar, akademik yaşama etkileri, bağımlılık göstergeleri ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkiler.

Katılımcı öğretmenler, öğrencilerin günlük ortalama 4 ila 5 saatini sosyal medya platformlarında geçirdiğini ifade etmektedir. Bu sürenin büyük kısmı TikTok ve Instagram gibi görsel içeriklerin yoğunlukta olduğu uygulamalarda harcanmaktadır. Bu durumun doğrudan sınıf içi performansa yansıdığı; özellikle dikkat eksikliği, motivasyon kaybı, uykusuzluktan kaynaklanan yorgunluk ve derse karşı azalan ilgi gibi sorunların giderek daha sık gözlemlendiği belirtilmektedir.

Bağımlılık davranışları açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin sürekli telefon kontrol etme eğiliminde oldukları, ekran başında geçirilen sürenin arttığı ve sosyal çevreyle bağların zayıfladığı gözlemlenmektedir. Bu tür davranışların, öğrencilerin aileleriyle ve arkadaş çevreleriyle olan iletişimlerini olumsuz etkilediği de öğretmenlerin ortak görüşleri arasında yer almaktadır. Konuya ilişkin öğretmen görüşlerinden bazıları doğrudan aktarım yapılarak aşağıda sunulmuştur:

Ö1: “Öğrenciler artık her boş vakitlerinde TikTok ya da YouTube izliyor. Bazen teneffüste bile gözleri telefonda.”

Ö4: “Geceleri telefonla uğraştıkları için sabahları uykusuz geliyorlar. Bu durum ders içi motivasyonlarını düşürüyor.”

Ö6: “Sürekli bir ekran ihtiyacı var. Parmakları bile TikTok geçişine alışmış gibi.”

Ö9: “Artık WhatsApp grupları bile ders dışı konularla dolu. Okulla ilgili bir şey sordüğümüzda bile geri dönüş yok.”

Ö12: “Öğrencilerin sosyal ilişkileri zayıflamış. Sosyal medyada geçirdikleri zaman yüz yüze iletişimi engelliyor.”

Ö13: “Telefonu ellerinden bırakamıyorlar. Sanki fiziki bir uzvu olmuş gibi kullanıyorlar.”

Ö17: “Ders anlatırken bile birçoğu kulağında müzikle derste. Odaklanmaları çok düşük.”

Ö19: “Gözlemlerime göre daha çok yalnız hissediyorlar. Sosyal medya sahte bir sosyallik sunuyor.”



4.2. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Başarıya Etkisi

Katılımcılara yöneltilen “Sosyal medya kullanımının öğrencilerin akademik başarılarına etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusu ve alt sorularına verdikleri yanıtlar analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, Tablo 2’de tematik kodlama yapılarak sunulmuştur.

Tablo 3. Akademik Başarıya Etkilere İlişkin Öğretmen Görüşleri

Alt Tema	Kod	Görüşmeci Kodları
Akademik Başarıda Düşüş	Sosyal medya nedeniyle akademik başarı geriliyor.	Ö1, Ö2, Ö4, Ö5, Ö6, Ö8, Ö9, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö17, Ö20
Derse Odaklanma Sorunları	Uykusuzluk, dikkat eksikliği, yorgunluk nedeniyle ders takibi zorlaşıyor.	Ö1, Ö3, Ö5, Ö6, Ö8, Ö10, Ö11, Ö12, Ö14, Ö17
Ders Çalışmayı Erteleme	Öğrenciler ders çalışmak yerine sosyal medyada zaman geçiriyor.	Ö2, Ö5, Ö6, Ö7, Ö9, Ö10, Ö12, Ö14, Ö20
Yüzeysel Öğrenme ve Ezber	Yüzeysel içerikler analiz ve kavrama becerilerini zayıflatıyor.	Ö3, Ö10, Ö11, Ö13, Ö18
Olumlu Potansiyeli	Kullanım Doğru kullanıldığında eğitim amaçlı fayda sağlayabilir.	Ö3, Ö5, Ö7, Ö9, Ö12, Ö16, Ö21

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların neredeyse tamamı, sosyal medya kullanımının öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkilediği konusunda hemfikirdir. Öğrencilerin ders çalışma zamanlarını sosyal medya aktivitelerine ayırmaları, ödev yapma alışkanlıklarında gözle görülür bir düşüş yaşanması ve hızlı tüketilen içeriklerin analitik düşünme becerilerini zayıflatması, öğretmenler tarafından sıklıkla dile getirilen gözlemler arasındadır.

Öğrencilerin sınavlara genellikle son anda çalıştıkları ve öğrenilen bilgilerin uzun süreli hafızada tutulamadığı ifade edilmektedir. Bu durumun, akademik başarıdaki genel düşüşle doğrudan bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır.

Tüm öğretmenler, sosyal medyanın öğrencilerin gündelik yaşamında neredeyse merkezî bir yer tuttuğu konusunda hemfikirdir. Özellikle TikTok ve Instagram’ın yoğun kullanımı, odaklanma sorunları ve davranışsal bazı belirtilerle (örneğin sürekli telefon kontrolü, uykusuzluk ve huzursuzluk) birlikte değerlendirilmektedir. Konuya ilişkin öğretmen görüşlerinden bazıları doğrudan aktarım yapılarak aşağıda sunulmuştur:

Ö2: “Başarı seviyesi düştü. Çoğu öğrenci ödevleri unuttur oldu. Çünkü tüm dikkatleri ekranda.”

Ö5: “Sosyal medya yüzünden çalışma saatleri daraldı. Sınavlardan önce ezberleyip unutuyorlar.”

Ö6: “Sınavlara sadece son birkaç gün kala çalışıyorlar. Süreklilik yok.”

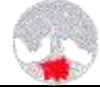
Ö10: “Kısa içeriklerle büyüyen bu nesil analiz yapamıyor. Her şey hızlı olsun istiyor.”

Ö11: “Ders çalışmak ikinci plana atılmış. Telefonları ellerinden alındığında ancak kitaba dönüyorlar.”

Ö14: “Eskiden ödevini unutan öğrenciler nadirdi. Şimdi ise çoğu bahanesiyle birlikte geliyor.”

Ö18: “Zaman yönetimini sosyal medyaya göre planladıkları için akademik sorumluluklar öteleniyor.”

Ö21: “Doğru kullanıldığında eğitim için de faydalı olabilir ama bu farkındalık öğrenciye öğretilmeli.”



4.3. Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik ve Davranışsal Etkileri

Katılımcılara yöneltilen “Sosyal medyanın öğrencilerde özgüven, kaygı veya stres düzeyleri üzerinde etkisi olduğunu düşünüyor musunuz?” sorusu ve alt sorularına verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen bulgular, Tablo 3’te tematik olarak sınıflandırılmıştır.

Tablo 4. . Sosyal Medya Bağımlılığının Psikolojik ve Davranışsal Etkilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri

Alt Tema	Kod	Görüşmeci Kodları
Özgüven Sorunları	Sosyal medya düşük veya abartılı özgüvene neden olmaktadır.	Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö10, Ö11, Ö12, Ö14, Ö16, Ö18
Kaygı ve Stres Düzeyinde Artış	Kaygı, stres, öfke gibi psikolojik sorunlar yaygın olarak gözlemlenmektedir.	Ö1, Ö2, Ö6, Ö9, Ö10, Ö11, Ö12, Ö17, Ö20
Kıyaslama Davranışı	Öğrenciler sosyal medyadaki içeriklerle kendilerini kıyaslamaktadır.	Ö3, Ö6, Ö7, Ö8, Ö11, Ö13, Ö14, Ö16, Ö18
Yalnızlık ve Sosyal İzolasyon	Sosyal medya, yalnızlık hissi ve içe kapanmaya yol açmaktadır.	Ö3, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9, Ö11, Ö12, Ö14, Ö19
Zorbalık ve Saldırganlık	Siber zorbalık, saldırganlık, lakap takma gibi davranışlar gözlemlenmiştir.	Ö2, Ö4, Ö8, Ö9, Ö11, Ö12, Ö15, Ö17, Ö20

Tablo 3 incelendiğinde; öğretmenler, sosyal medya kullanımının yalnızca akademik başarıyı değil, aynı zamanda öğrencilerin psikolojik ve davranışsal durumlarını da önemli ölçüde etkilediğini belirtmektedir. En sık karşılaşılan psikolojik belirtiler arasında özgüven problemleri (aşırı düşük ya da yüksek), stres ve kaygı düzeyinde artış, kendini başkalarıyla kıyaslama eğilimi, yalnızlık hissi ve sosyal izolasyon yer almaktadır.

Davranışsal düzeyde ise siber zorbalık, saldırganlık eğilimi ve tahammülsüzlük gibi sorunlar dikkat çekmektedir. Bazı öğretmenler, sosyal medyanın öğrencilerde yapay bir özgüven duygusu oluşturduğunu ve bu durumun sınıf içi etkileşimleri ve disiplini olumsuz yönde etkilediğini dile getirmiştir. Konuya ilişkin öğretmen görüşlerinden bazıları doğrudan aktarım yapılarak aşağıda sunulmuştur:

Ö6: “Sosyal medyadaki yaşam tarzı, kıyafet tarzı, lüks yaşam modelleri... öz güven kaybına, gelecek kaygısına, strese bağlı depresyona neden oluyor.”

Ö7: “Sosyal medyanın özgüven düşüren kısmı var. Çocuklar kendilerini oradaki insanlarla karşılaştırıyor.”

Ö9: “Sosyal medya kullanımının artması öğrencilerin sosyalleşmesini, arkadaşlık ilişkilerini etkiliyor... yalnızlık hissi yaratıyor.”

Ö11: “Sosyal medyada görülen güzellik algısı yüzünden kıyas, yalnızlık, siber zorbalık sık görülüyor.”

Ö10: “Agresif hareketler, tahammülsüzlük, özgüven problemi, kaygı ve stresle baş edememe sık görülüyor.”

Ö3: “Sosyal medya hayatımızı sanallaştırdı... çocuklar gerçek olmayan hayatları gerçek sanıyorlar.”

Ö12: “Dikkatler çabuk dağılmakta, eğlence odaklı bir algı geliştiği için sosyal ilişkiler zayıflıyor.”

4.4. Sosyal Medya Bağımlılığına Yönelik Önleyici ve Yönlendirici Çalışmalar

Katılımcılara yöneltilen “Okulunuzda sosyal medya bağımlılığına yönelik herhangi bir önleyici veya yönlendirici çalışma yürütülüyor mu?” sorusu ve alt sorularına verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda tematik olarak sınıflandırılmıştır.


Tablo 5. Önleyici ve Yönlendirici Çalışmalara İlişkin Öğretmen Görüşleri

Alt Tema	Kod	Görüşmecı Kodları
Kurumsal Önleyici Faaliyet Eksikliği	Okullarda sosyal medya bağımlılığına dair sistemli bir çalışma yürütülmüyor.	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö6, Ö7, Ö8, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö14, Ö16, Ö17, Ö19, Ö20
Rehberlik Çalışmalar	Rehberlik servisi veya sınıf öğretmeni bazında bireysel/ sınıf içi bilgilendirme yapılıyor.	Ö5, Ö9, Ö15, Ö18
Dijital Eğitimi	Okuryazarlık Öğrencilere dijital medya kullanımı konusunda bilinç kazandırılmalı.	Ö2, Ö6, Ö7, Ö10, Ö12, Ö13, Ö16, Ö18
Aile Katılımı ve Bilinçlendirme	Velilere yönelik seminer, bilgilendirme çalışmaları yapılmalı.	Ö1, Ö3, Ö5, Ö8, Ö9, Ö11, Ö13, Ö17
Alternatif Faaliyetler	Sosyal medya dışı sosyal ve sportif faaliyetler artırılmalı.	Ö2, Ö4, Ö6, Ö7, Ö10, Ö12, Ö14, Ö19

Tablo 4 incelendiğinde; öğretmenlerin büyük çoğunluğu, görev yaptıkları okullarda sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede yönelik kapsamlı ve sürdürülebilir bir yaklaşım geliştirilemediğini ifade etmektedir. Mevcut uygulamaların, çoğunlukla sınıf öğretmenleri veya rehberlik servisleri tarafından zaman zaman gerçekleştirilen kısa süreli bilgilendirme etkinlikleriyle sınırlı olduğu belirtilmiştir.

Öğretmenler, sosyal medya bağımlılığıyla başa çıkmak için daha sistemli ve uzun vadeli çözüm yollarına ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaştırılması, ailelerin bu konuda bilgilendirilmesi, seminer ve atölye çalışmalarıyla farkındalık kazandırılması, okul-rehberlik iş birliğinin güçlendirilmesi ve öğrencilerin sosyal medya dışı etkinliklere yönlendirilmesi, önerilen başlıca stratejiler arasında yer almaktadır. Konuya ilişkin öğretmen görüşlerinden bazıları doğrudan aktarım yapılarak aşağıda sunulmuştur:

Ö1: “Bu konuda okullarda maalesef sistematik bir çalışma yürütülmüyor. Rehberlik hizmetleri bile sınırlı.”

Ö6: “Dijital okuryazarlık eğitimi şart. Çocuklar neyi, nasıl ve ne kadar tüketmeleri gerektiğini bilmiyorlar.”

Ö10: “Ailelerin eğitilmesi gerektiğini düşünüyorum. Evde kontrol sağlanmadan okulda verilen bilgiler etkisiz kalabiliyor.”

Ö13: “Okul olarak herhangi bir şey yapamıyoruz. Ancak sınıfta kişisel çabalarla bazı bilgilendirme konuşmaları yapıyorum.”

Ö18: “Rehberlik servisi sınıf içi seminerler düzenliyor. Ancak daha kapsamlı bir program olsa etkili olabilir.”

Ö7: “Okuldan çok, sosyal hayatı zenginleştirmeye yönelik etkinliklerin artırılması gerekiyor.”

4.5. Sosyal Medya Bağımlılığıyla Mücadelede Öğretmenin Rolü

Katılımcılara yöneltilen “Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede nasıl bir rol üstlenmesi gerektiğini düşünüyorsunuz?” sorusu ve alt sorularına verdikleri yanıtlar doğrultusunda elde edilen bulgular Tablo 5’te tematik olarak sınıflandırılmıştır.



Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığıyla Mücadelede Öğretmenin Rolüne İlişkin Öğretmen Görüşleri

Alt Tema	Kod	Görüşmeci Kodları
Bilinçlendirme ve Rehberlik	ve Öğretmenler öğrencilere sosyal medya kullanımı konusunda rehberlik etmeli.	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö6, Ö8, Ö10, Ö11, Ö12, Ö13, Ö16, Ö17, Ö20
Rol Model Olma	Öğretmen, öğrenciler için dijital davranışlarda örnek olmalı.	Ö2, Ö3, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö10, Ö14, Ö18, Ö19
Açık İletişim Kurma	Öğrencilerle sosyal medya hakkında açık, yargılamayan diyalog kurulmalı.	Ö3, Ö5, Ö6, Ö7, Ö9, Ö11, Ö13, Ö15, Ö17
Kendi Farkındalığını Artırma	Dijital Öğretmen önce kendi sosyal medya alışkanlıklarının farkında olmalı.	Ö4, Ö6, Ö9, Ö12, Ö14, Ö18, Ö21
Kurum İçi İş birliği	Rehberlik servisi ve okul yönetimiyle koordineli çalışılmalı.	Ö1, Ö5, Ö7, Ö11, Ö13, Ö16, Ö20

Tablo 5'e bakıldığında; öğretmenlerin büyük bölümü, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede öğretmenlerin yalnızca akademik bilgi aktarıcısı değil, aynı zamanda rehberlik eden ve yönlendiren bir figür olarak aktif rol üstlenmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu kapsamda, öğretmenlerin öğrencilerle açık ve güvene dayalı bir iletişim kurmaları, dijital dünyaya dair bilinçli ve tutarlı bir duruş sergilemeleri, aynı zamanda örnek davranışlar göstermeleri beklenmektedir.

Bazı öğretmenler ise bu sorumluluğun sadece bireysel gayretlerle sınırlı kalmaması gerektiğini, okul yönetimi ve rehberlik birimleri ile koordinasyon içinde yürütülen çalışmaların daha etkili sonuçlar vereceğini ifade etmektedir. Öğretmenlerin dijital dünyaya dair kendi bilgi ve farkındalık düzeylerini artırmaları, öğrencilerle kurdukları ilişkide daha güçlü ve güvenilir bir rehberlik sunmalarını sağlayacaktır. Konuya ilişkin öğretmen görüşlerinden bazıları doğrudan aktarım yapılarak aşağıda sunulmuştur:

Ö3: "Öğretmenin bu konuda bir bilinç kazandırma rolü var. Öğrenciyi suçlamak yerine nedenlerini konuşmak lazım."

Ö6: "Kendimiz sosyal medyada ne kadar vakit geçiriyoruz önce bunu sorgulamalıyız ki öğrenciyi örnek olabilelim."

Ö10: "Öğrenciye yön vermek için onun dünyasına hâkim olmamız, sosyal medyayı dışlamadan anlamamız gerekiyor."

Ö14: "Yasaklayarak değil, doğru yönlendirerek çözüme ulaşabiliriz. Öğretmen burada modeldir."

Ö17: "Öğrencilerle açık iletişim kurmak, onları anlamaya çalışmak sosyal medya konusunda da etkili olabilir."

Ö1: "Bu sadece öğretmenin değil, okulun ve rehberliğin ortak sorumluluğudur. İş birliği olmalı."

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, öğretmen görüşleri temel alınarak öğrencilerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarının akademik başarıları, psikolojik iyi oluşları ve sosyal davranışları üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, sadece bireysel düzeydeki öğrenci davranışlarını değil; aynı zamanda okul ortamı, aile yapısı ve eğitim politikaları çerçevesinde ele alınması gereken kapsamlı bir durumu gözler önüne sermektedir.



Katılımcı öğretmenlerin büyük bir bölümü, öğrencilerin sosyal medya kullanımının endişe verici bir düzeye ulaştığını vurgulamıştır. Paylaşılan görüşler genellikle öğrencilerin dijital platformlarda geçirdiği sürenin fazlalığı, kullanılan uygulamaların içeriği, derslere olan ilgisizlik, davranış bozuklukları ve sosyal ilişkilerdeki zayıflama gibi başlıklar etrafında toplanmıştır. Bu durum, hem ulusal hem de uluslararası düzeydeki çalışmalarla örtüşen bir tablo sunmaktadır.

Öğrencilerin sosyal medya mecralarında geçirdiği sürenin uzunluğu, neredeyse tüm öğretmenlerin ortak olarak altını çizdiği bir konudur. Örneğin, Ö1 numaralı öğretmen, öğrencilerin boş zamanlarını genellikle TikTok ve YouTube gibi platformlarda video izleyerek geçirdiklerini ve teneffüslerde bile telefonlarını ellerinden bırakmadıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde Ö3, Ö4, Ö6 ve Ö13 numaralı katılımcılar da öğrencilerin günlük sosyal medya kullanımının 4-5 saati geçtiğini belirtmiş; bunun da özellikle uyku düzenini olumsuz etkilediğini ve öğrencilerin sabah derslerine yorgun, isteksiz ve dikkat dağınıklığıyla geldiklerini aktarmışlardır. Bu gözlemler, Twenge ve Campbell'ın (2018) yaptığı ve ekran süresindeki artışın ergenlerde bilişsel performansı düşürdüğünü ortaya koyan çalışmalarıyla uyum göstermektedir.

Öğrenciler tarafından yaygın olarak tercih edilen sosyal medya platformları incelendiğinde, öğretmenlerin büyük çoğunluğu TikTok, Instagram, YouTube ve WhatsApp gibi uygulamaların öne çıktığını belirtmiştir. Ö2, Ö4, Ö6, Ö8, Ö10 ve Ö11 numaralı öğretmenler, bu platformların eğlence odaklı, kısa ve dikkat çekici içerikler sunduğuna dikkat çekmiş; bu durumun öğrencilerin dikkat sürelerini doğrudan etkilediğini vurgulamışlardır. Ö6'nın "Parmakları bile TikTok geçişine alışmış gibi" ifadesi, öğrencilerde meydana gelen dikkat dağınıklığını ve öğrenme ortamından kopuşu çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Ophir, Nass ve Wagner'in (2009) sosyal medya kullanımının eşzamanlı çoklu görev yapma davranışlarını tetikleyerek bilişsel bölünmelere yol açtığını belirttiği araştırma ile örtüşmektedir.

Sosyal medya kullanımının derse olan etkileri de öğretmen gözlemlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Ö10, "WhatsApp grupları bile artık tamamen ders dışı konularla dolu" diyerek öğrencilerin dijital etkileşimlerinin kontrolsüz hale geldiğini belirtirken; Ö17, öğrencilerin derse müzik dinleyerek katıldıklarını ve bu durumun öğrenmeyi ciddi şekilde engellediğini ifade etmiştir. Ö12 ve Ö14 numaralı öğretmenler ise öğrencilerin derse aktif katılımının azaldığını, dikkatlerini toplamakta güçlük çektiklerini gözlemlediklerini aktarmıştır. Bu bulgular, Walsh ve arkadaşlarının (2022) yürüttüğü, sosyal medya kullanımının sınıf içinde öğretmenlerin dikkat yönetimini zorlaştırdığına dair nitel çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Davranışsal düzeyde ise öğretmenler, öğrencilerin sosyal medya kullanımının çeşitli olumsuz tepkilere yol açtığını belirtmişlerdir. Ö7, Ö8, Ö11 ve Ö17 numaralı öğretmenler, öğrencilerin telefonlarına erişemediklerinde huzursuzlaştıklarını, hatta öfke nöbetleri geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Ö12, dijital mecralarda geçirilen sürenin öğrencilerin yüz yüze iletişim becerilerini olumsuz etkilediğini belirtirken; Ö19, sosyal medyada geçirilen vaktin sahte bir sosyallik algısı oluşturduğunu ve gerçek sosyal ilişkilerin yerini yüzeysel dijital etkileşimlerin aldığını vurgulamıştır. Bu değerlendirmeler, Andreassen ve arkadaşlarının (2017) sosyal medya bağımlılığı ölçeğiyle ortaya koyduğu yoksunluk belirtileri ve sosyal izolasyon bulgularıyla örtüşmektedir.

Öğretmenlerin görüşleri, sosyal medya kullanımının öğrenciler açısından yalnızca bireysel bir alışkanlık olmadığını, aynı zamanda dikkat, davranış ve sosyal ilişki kurma becerileri üzerinde ciddi etkiler bıraktığını göstermektedir. Bu durum, sosyal medyanın pedagojik ve psikososyal etkileriyle birlikte değerlendirilmesinin zorunlu olduğunu ortaya koymaktadır. Dijital çağda büyüyen öğrencilerin dijital vatandaşlık ve medya okuryazarlığı gibi temel becerilerle



donatılması, hem ailelerin hem de okulların bu konuda bilinçli bir yönlendirici rol üstlenmesini gerektirmektedir.

Katılımcı öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu, sosyal medya kullanımının öğrencilerin akademik başarıları üzerinde genellikle olumsuz etkiler doğurduğunu ifade etmiştir. Görüşmelerde öğrencilerin ders çalışma süresinin kısaldığı, dikkat dağınıklığı yaşandığı ve sosyal medyanın yüzeysel bilgi tüketimini teşvik ettiği sıklıkla dile getirilmiştir. Bu bulgular, mevcut akademik literatürle örtüşmekte ve önemli yorumlara zemin hazırlamaktadır.

Örneğin, Ö1 ve Ö2, sosyal medya kullanımı nedeniyle öğrencilerin ödevlerini unuttuklarını ve başarılarının düştüğünü belirtmiştir. Bu gözlemler, Kirschner ve Karpinski'nin (2010) Facebook kullanan öğrencilerin akademik başarılarında düşüş yaşadığını ortaya koyan bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Ö5 ve Ö6, öğrencilerin sınavlara yalnızca ezber yöntemiyle hazırlandığını, bu durumun ise uzun vadeli öğrenmeyi engellediğini vurgulamıştır. Bu görüşler, Paul, Baker ve Cochran'ın (2012) sosyal medya kullanımının öğrenme sürekliliğini zayıflatığına dair araştırmasıyla da örtüşmektedir.

Pek çok öğretmen, öğrencilerin derse odaklanmakta zorlandığını ifade etmiştir. Ö10, öğrencilerin kısa ve hızlı içeriklerle büyüdüğünü, bu nedenle analiz ve eleştirel düşünme becerilerinde gerileme gözlemlediğini belirtmiştir. Bu değerlendirme, sosyal medya kullanımının öğrencilerin bilişsel derinliğini azaltarak yüzeysel öğrenmeyi teşvik ettiği yönündeki eleştirilerle örtüşmektedir (Gordon & Ohannessian, 2024). Benzer şekilde Ö12 ve Ö14, öğrencilerin günlük zaman planlamalarını sosyal medya etrafında şekillendirdiklerini ve bu durumun ders dışı etkinlikleri erteleme eğilimini artırdığını vurgulamıştır. Bu durum, Walsh ve çalışma arkadaşlarının (2022) dikkat kontrolü ve zaman yönetimi üzerine yürüttükleri araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Bununla birlikte, bazı öğretmenler daha dengeli bir perspektif sunarak sosyal medyanın eğitimde kontrollü ve bilinçli kullanımı hâlinde olumlu etkiler doğurabileceğini ifade etmiştir. Ö21, sosyal medyanın doğru yönlendirildiğinde öğretici içeriklerle fayda sağlayabileceğini belirtmiş; Ö3 ise bu platformların eğitim amaçlı kullanılmasının öğrenciler için motive edici olabileceğini savunmuştur. Bu görüşler, Moreno ve arkadaşlarının (2011) sosyal medyanın eğitim süreçlerine entegre edilmesinin olumlu çıktılar sağlayabileceğini ortaya koyduğu çalışmayla örtüşmektedir.

Genel çerçevede öğretmenlerin büyük çoğunluğu, sosyal medya kullanımının öğrencilerin akademik başarıları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını dile getirmektedir. Sosyal medya, öğrenme sürecini kesintiye uğratmakta, dikkat dağınıklığına neden olmakta ve öğrencilerin sorumluluklarını ertelemesine yol açmaktadır. Ancak bu durumun kaçınılmaz olmadığı, aksine öğretmen desteği ve dijital medya okuryazarlığıyla öğrenciler açısından avantaja dönüştürülebileceği yönündeki görüşler, çözüm odaklı yaklaşımların geliştirilmesi açısından dikkat çekicidir.

Öğretmen görüşleri, sosyal medya kullanımının yalnızca akademik performansı değil, öğrencilerin ruhsal durumu ve davranışları üzerinde de önemli ve çoğu zaman olumsuz sonuçlar doğurduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır. Katılımcı öğretmenlerin büyük bir kısmı, sosyal medyanın öğrencilerde özgüven eksikliği, artan kaygı ve stres düzeyleri, sürekli kıyaslama davranışları, yalnızlık hissi ve siber zorbalık gibi psikososyal etkiler yarattığını vurgulamıştır. Bu gözlemler, güncel bilimsel literatürde yer alan birçok bulgu ile örtüşmektedir. Özellikle benlik saygısı ve özgüven sorunları konusunda Ö2, Ö3, Ö6, Ö10 ve Ö11 numaralı öğretmenler, sosyal medyada idealize edilmiş yaşam tarzları, dış görünüşler ve başarı temsillerinin, öğrencilerde “yetersizlik” hissi uyandırdığını belirtmişlerdir. Ö7 bu durumu, “Çocuklar sürekli olarak kendilerini oradaki insanlarla kıyaslıyor” şeklinde özetlemiş, bu tür kıyaslamaların öğrencilerin benlik değerini zedelediğine dikkat çekmiştir. Bu bulgular,



Huang'ın (2017) sosyal medya kullanımı ile düşük benlik saygısı arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan meta-analiz çalışmasıyla da tutarlılık göstermektedir.

Ayrıca, sosyal medya kullanımının öğrencilerde duygusal dengesizlikler ve psikolojik sıkıntılar yarattığı da gözlemlenmiştir. Ö1, Ö6, Ö9, Ö12 ve Ö17, öğrencilerde artan öfke, kaygı ve depresif eğilimlerin yaygınlaştığını dile getirmiştir. Ö10, öğrencilerin “stresle baş etmekte zorlandığını”, Ö6 ise sosyal medyada sıkça karşılaşılan lüks yaşamların “gelecek korkusu ve yetersizlik hissi” doğurduğunu belirtmiştir. Bu değerlendirmeler, Twenge ve Campbell'ın (2018) ekran süresi ile psikolojik iyi oluş arasındaki negatif ilişkiye dair bulgularıyla örtüşmektedir.

“Kendini kıyaslama davranışı” ise öğretmen görüşlerinde sıklıkla dile getirilen ve öğrencilerde hem psikolojik hem sosyal baskı yaratan bir unsur olarak öne çıkmıştır. Ö13, sosyal medyada dayatılan “güzellik normlarının” öğrenciler üzerinde ciddi bir uyum baskısı oluşturduğunu, Ö16 ve Ö18 ise bu kıyaslamaların motivasyon eksikliği, hayal kırıklığı ve içe dönüşlük gibi sonuçlara yol açtığını vurgulamıştır. Bu gözlemler, Vogel ve arkadaşlarının (2014) sosyal medya üzerindeki sosyal karşılaştırmaların benlik algısı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını gösteren çalışmalarıyla da paralellik göstermektedir.

Ayrıca, öğretmen görüşleri, sosyal medyanın öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde ciddi tehditler oluşturabileceğine işaret etmekte; bu durumun sadece bireysel değil, aynı zamanda sosyal çevre ve eğitim ortamlarını da etkileyen çok yönlü bir sorun olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, öğretmenlerin sıklıkla dikkat çektiği önemli temalardan biri de öğrencilerde görülen yalnızlık ve sosyal izolasyon hissidir. Özellikle Ö3, Ö9, Ö11, Ö12 ve Ö19 numaralı öğretmenler bu konunun altını çizmiştir. Ö19, sosyal medyanın “gerçek olmayan bir sosyalleşme biçimi sunduğunu” vurgularken; Ö9, öğrencilerin yüz yüze iletişim kurmakta ciddi zorluklar yaşadığını ifade etmiştir. Bu gözlemler, Hunt ve arkadaşlarının (2018) yaptığı ve sosyal medya kullanım süresi arttıkça yalnızlık hissinin de yükseldiğini belirten çalışmalarıyla örtüşmektedir. Bunun yanı sıra, Ö2, Ö8, Ö15 ve Ö17 gibi öğretmenler, sosyal medya ortamlarında sıkça rastlanan siber zorbalık, küçük düşürücü söylemler ve saldırgan davranışlar gibi sorunlara dikkat çekmişlerdir. Ö11, sosyal medya üzerinden yayılan güzellik ve popülerlik kalıplarının, öğrenciler arasında dışlanma ve gruplaşma gibi olumsuz sosyal dinamikleri tetiklediğini dile getirmiştir. Kowalski ve Limber'in (2013) araştırması da bu görüşleri desteklemektedir; çalışmada, dijital ortamdaki zorbalığın genç bireylerde kaygı düzeylerini yükselttiği, okuldan uzaklaşmaya ve içe kapanmaya yol açtığı belirtilmiştir.

Ayrıca, öğretmenlerin aktardığı deneyimler, sosyal medya kullanımının öğrencilerde sadece akademik performansı değil, aynı zamanda duygusal dengeyi ve davranış kalıplarını da çok boyutlu biçimde etkilediğini göstermektedir. Bu etkilerin temelinde, sosyal karşılaştırmalara dayalı içerikler, abartılı başarı ve yaşam tarzı temsilleri, sürekli çevrim içi olma baskısı ve dijital etkileşim beklentileri yer almaktadır. Bu nedenle öğrencilerin yalnızca teknolojik araç kullanımına değil, aynı zamanda bu araçların psikolojik etkilerine karşı direnç geliştirebilecekleri eleştirel düşünme, öz-farkındalık ve dijital denge becerileriyle donatılmaları büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin büyük bir bölümü, okullarında sosyal medya bağımlılığına yönelik olarak yapılandırılmış, kurumsal temele dayanan ve uzun vadeli etkiye sahip herhangi bir programın bulunmadığını net şekilde dile getirmiştir. Öğrencilerde sosyal medya kullanımının ciddi bilişsel ve duygusal sonuçlara yol açtığına ilişkin farkındalık olmasına karşın, bu etkilerle mücadelede okul düzeyinde geliştirilen politika ve uygulamaların yetersiz kaldığı görülmektedir.

Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö6, Ö7, Ö8, Ö10, Ö11, Ö13 ve Ö16 gibi pek çok öğretmen, okul ortamında bu soruna dair bütüncül ya da planlı bir yaklaşım sergilenmediğini vurgulamıştır. Ö1 bu durumu



“Ne yazık ki okullarda bu konuyla ilgili düzenli bir çalışma yürütülmüyor” sözleriyle dile getirirken, Ö13 yalnızca sınıf düzeyinde kendi bireysel çabalarıyla öğrencileri bilgilendirdiğini belirtmiştir. Bu durum, öğretmenlerin kişisel duyarlılıklarının kurumsal olarak desteklenmediğini ve yapısal bir karşılık bulamadığını ortaya koymaktadır.

Buna karşın bazı öğretmenler, okul rehberlik servislerinin zaman zaman sosyal medya bağımlılığına ilişkin bilgilendirme seminerleri düzenlediğini belirtmiştir. Ö5, Ö9, Ö15 ve Ö18 numaralı katılımcılar, rehberlik hizmetleri kapsamında gerçekleştirilen sınıf içi faaliyetlerden söz etmiş; ancak bu çalışmaların düzenli bir sistematığa oturtulmadığını da eklemişlerdir. Ö18, bu durumu şu şekilde ifade etmiştir: “Rehberlik birimi seminerler veriyor ama bunların daha planlı ve kapsamlı bir programla desteklenmesi gerekir.”

Ayrıca öğretmenlerin önemli bir kısmı, sosyal medya bağımlılığına karşı etkili mücadele için en kritik adımlardan birinin dijital okuryazarlık eğitimi olduğunu vurgulamıştır. Ö2, Ö6, Ö10, Ö12 ve Ö16 gibi katılımcılar, öğrencilerin dijital içerikleri eleştirel ve bilinçli bir şekilde tüketmeyi öğrenmeleri gerektiğini savunmuştur. Özellikle Ö6, “Dijital farkındalık olmadan çocuklar neyi, ne zaman ve ne şekilde tüketmeleri gerektiğini bilmiyor” şeklindeki ifadesiyle bu gereksinimi açıkça ortaya koymuştur. Bu görüşler, Livingstone ve Helsper’in (2007) dijital medya risklerini azaltmak adına medya okuryazarlığının geliştirilmesi gerektiğini savunan bulgularıyla da uyumluluk göstermektedir.

Ayrıca, öğretmenlerin gözlemleri, okul ortamlarında sosyal medya bağımlılığına karşı yalnızca bireysel çabaların öne çıktığını, ancak bu çabaların etkili olabilmesi için yapısal, sürdürülebilir ve dijital farkındalığı esas alan programlara dönüştürülmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Aynı zamanda, öğretmenlerin sıklıkla vurguladığı bir diğer önemli unsur ise aile katılımının artırılması gerekliliğidir. Ö1, Ö5, Ö8, Ö9, Ö11 ve Ö17 numaralı öğretmenler, ailelerin çocuklarının dijital medya kullanımını etkili şekilde yönetebilmesi için bilgilendirme seminerleri ve farkındalık odaklı toplantıların düzenlenmesini önermiştir. Ö10, bu durumu şu şekilde dile getirmiştir: “Evde yeterli kontrol sağlanmadığında, okulda verilen bilgiler tek başına yeterli olmuyor.” Bu görüş, Moreno ve çalışma arkadaşlarının (2011) sosyal medya alışkanlıklarının aile gözetimiyle şekillenebileceğine dair bulgularıyla örtüşmektedir.

Öğretmenlerin öne çıkardığı bir diğer çözüm önerisi ise öğrencilerin sosyal medya dışı etkinliklere yönlendirilmesidir. Ö4, Ö6, Ö7, Ö10, Ö12 ve Ö19 gibi öğretmenler, sosyal medya kullanımının azaltılmasında sosyal, kültürel ve sportif aktivitelerin artırılmasının önemli katkılar sağlayacağını ifade etmiştir. Ö7 bu durumu, “Öğrencilerin sosyal yaşamlarına zenginlik katacak etkinlikler artırılmalı” sözleriyle dile getirmiştir. Bu yaklaşım, Chassiakos ve arkadaşlarının (2016) sosyal medya bağımlılığını azaltmada fiziksel ve sosyal etkileşim temelli stratejilerin etkili olduğunu ortaya koyduğu araştırmayla örtüşmektedir.

Genel olarak öğretmenlerin ifadeleri, okullarda sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede sistematik ve kurumsal bir stratejiden ziyade bireysel çabaların ön planda olduğunu göstermektedir. Rehberlik servislerinin destekleyici nitelikte bazı girişimleri olsa da, kapsamlı ve sürekliliği olan bir politika geliştirilmediği anlaşılmaktadır. Sosyal medya bağımlılığını önlemek adına; dijital okuryazarlığın öğrencilere kazandırılması, ebeveynlerin sürece bilinçli şekilde dahil edilmesi ve öğrencilerin sosyal medya dışı üretken faaliyetlere teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu çerçevede, etkili bir çözüm ancak bireysel yaklaşımların ötesine geçilerek, eğitim sistemi içerisinde çok paydaşlı ve bütüncül bir politika yaklaşımıyla sağlanabilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin büyük bir bölümü, sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede öğretmenlerin yalnızca bilgi aktaran bireyler olmanın ötesine geçerek, aynı zamanda rehberlik eden, örnek olan ve etkili iletişim kurabilen kişiler olmaları gerektiğini ifade etmiştir. Bu bakış açısı, öğretmenlik mesleğinin sadece akademik bilgi aktarımıyla sınırlı kalmaması, aynı zamanda sosyal ve duygusal destek sağlama görevini de üstlenmesi gerektiğini vurgulayan çağdaş eğitim yaklaşımlarıyla örtüşmektedir (Ertmer & Ottenbreit-Leftwich, 2010).



Öğretmenlerin en çok dile getirdiği rol, öğrencilere yönelik bilinç kazandırma ve rehberlik etme sorumluluğudur. Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö6, Ö10, Ö12, Ö16 ve Ö20 numaralı öğretmenler, öğrencilerin sosyal medya kullanımına dair farkındalıklarını artırmanın ve onları yönlendirmenin öğretmenlerin görevi olduğunu belirtmiştir. Özellikle Ö3, “Öğretmenin burada bilinç oluşturmaları gerekiyor. Suçlamak yerine öğrencinin motivasyonunu ve nedenlerini anlamak önemli” ifadesiyle, öğretmen yaklaşımının eleştirel değil, anlayış ve yönlendirmeye dayalı olması gerektiğini vurgulamıştır. Bu tutum, Greenhow ve Lewin’in (2016) dijital çağda öğretmenlerin dijital vatandaşlık eğitimi konusundaki sorumluluklarına dikkat çeken çalışmalarıyla paralellik göstermektedir.

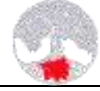
Öne çıkan bir diğer işlev, öğretmenlerin öğrenciler için rol model olma durumudur. Ö2, Ö5, Ö6, Ö8, Ö10, Ö14 ve Ö18 numaralı öğretmenler, öğrencilerin sosyal medya alışkanlıklarının büyük ölçüde öğretmenlerin dijital tutum ve davranışlarından etkilendiğini ifade etmiştir. Ö6, bu bağlamda “Önce biz kendi sosyal medya kullanımımıza bakmalıyız ki öğrenciye doğru örnek olabilelim” sözleriyle öğretmenin kişisel davranışlarının öğrenciler üzerinde doğrudan etkisi olduğunu vurgulamıştır. Bu değerlendirme, Bandura’nın (1977) sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde, öğrencilerin gözlem yoluyla öğrenmesinde öğretmenlerin örnek teşkil eden rolünün dijital davranışlar açısından da geçerli olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerle sağlıklı ve açık bir iletişim kurmanın önemi, Ö3, Ö5, Ö7, Ö9, Ö13 ve Ö15 numaralı öğretmenler tarafından özellikle vurgulanmıştır. Bu öğretmenler, sosyal medya konusunda yargılayıcı olmayan, empati temelli diyalogların kurulmasının öğrenciler üzerinde daha olumlu etkiler yaratabileceğini belirtmiştir. Ö17 numaralı öğretmen bu durumu, “Öğrenciyle açık iletişim kurmak ve onu anlamaya çalışmak, sosyal medya etkileriyle başa çıkmada da faydalı olabilir” şeklinde ifade etmiştir. Bu yaklaşım, Bronfenbrenner’in ekolojik sistem kuramında yer alan, bireyin çevresel faktörlerle desteklendiğinde olumlu yönde gelişebileceği ilkesine benzer bir anlayışı yansıtmaktadır.

Diğer yandan, bazı öğretmenler sosyal medya konusunda öğrencilere etkili bir rehberlik sunabilmek için öncelikle öğretmenlerin kendi dijital farkındalıklarını geliştirmeleri gerektiğini dile getirmiştir. Ö4, Ö9, Ö12, Ö14 ve Ö21 numaralı katılımcılar, öğretmenlerin kendi sosyal medya kullanımlarını eleştirel biçimde değerlendirmeden öğrencilere sağlıklı bir yönlendirme yapamayacaklarını belirtmişlerdir. Bu görüşler, Ertmer ve Ottenbreit-Leftwich’in (2010) öğretmenlerin dijital becerilerinin bireysel kullanım alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalarıyla örtüşmektedir.

Öğretmenlerin bireysel çabalarının yeterli olmadığına dikkat çeken bazı katılımcılar ise, okul içindeki diğer paydaşlarla iş birliği yapılmasının gerekliliğini ifade etmiştir. Ö1, Ö5, Ö11, Ö13 ve Ö16 numaralı öğretmenler, sosyal medya bağımlılığıyla etkili mücadele için yalnızca öğretmenin değil; okul yönetimi, rehberlik birimi ve diğer öğretmenlerin de sürece dahil edilmesi gerektiğini savunmuştur. Ö1’in “Bu mesele sadece öğretmenin değil, tüm okulun ve rehberliğin ortak mesuliyetidir. Ortaklaşa hareket edilmeli” ifadesi, bu gerekliliği açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu yaklaşım, UNESCO’nun (2021) dijital dönüşüm strateji raporlarında vurgulanan çok aktörlü ve bütüncül müdahale modelleri ile paralellik göstermektedir.

Ayrıca, öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığına karşı üstlendikleri görevler yalnızca bilgi aktarımını değil; örnek olmayı, dijital farkındalık geliştirmeyi, etkili iletişim kurmayı ve kurumsal iş birliği sağlamayı da içeren çok boyutlu bir rol yelpazesine sahiptir. Bu çok yönlü sorumlulukları başarıyla yerine getirebilmek için, öğretmen yetiştirme programlarında dijital medya okuryazarlığı, etik dijital davranışlar, eleştirel medya analiz becerileri ve iletişim temelli yaklaşımlara daha fazla yer verilmesi kaçınılmazdır. Öğretmenlerin yalnız bırakılmadığı, destekleyici ve yapılandırılmış modellerle donatıldığı sistemler, sosyal medya bağımlılığına karşı daha etkili ve sürdürülebilir çözümler sunacaktır.



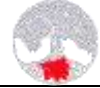
- Dijital Okuryazarlık Eğitimlerinin Müfredata Entegre Edilmesi: Öğrencilere dijital medya kullanımının bilinçli, kontrollü ve etik çerçevede yapılmasını öğretmek amacıyla, ilköğretim düzeyinden başlayarak dijital okuryazarlık dersleri müfredata eklenmelidir. Bu içerikler sadece teknik beceriler değil, medya eleştirisi, dijital etik, zaman yönetimi ve ekran bağımlılığı konularını da kapsamalıdır.
- Öğretmenlere Yönelik Hizmet İçi Eğitimlerin Yaygınlaştırılması: Öğretmenlerin sosyal medya araçlarının işleyişini anlamaları, dijital kuşak farklarını yönetebilmeleri ve öğrencilere etkili rehberlik edebilmeleri için düzenli hizmet içi eğitimler verilmelidir. Bu eğitimlerde hem pedagojik hem de psikolojik boyutlar yer almalıdır.
- Aile Katılımını ve Bilinçlendirmeyi Artıracak Uygulamalar Geliştirilmelidir: Aileler, çocuklarının dijital davranışlarını anlamada ve yönlendirmede temel role sahiptir. Okullar aracılığıyla veli seminerleri, atölye çalışmaları ve rehberlik destekleri sunularak ebeveynlerin dijital farkındalık düzeyi artırılmalıdır.
- Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Güçlendirilmelidir: Okul rehberlik servisleri, sosyal medya bağımlılığına yönelik bireysel ve grup temelli önleyici programlar geliştirmelidir. Ayrıca öğretmen-rehberlik iş birliğiyle öğrencilere düzenli takiplere dayalı müdahale planları sunulmalıdır.
- Alternatif Sosyal Etkinlikler Teşvik Edilmelidir: Öğrencilerin sosyal medya dışında zaman geçirebilecekleri spor, sanat, kültür ve toplumsal sorumluluk projelerine katılımları desteklenmeli, okul yönetimleri bu tür faaliyetleri kurumsal düzeyde teşvik etmelidir.
- Eğitim Politikalarına Sosyal Medya Bağımlılığı ile Mücadele Unsurları Dahil Edilmelidir: Millî Eğitim Bakanlığı düzeyinde politika belgelerinde sosyal medya bağımlılığı, dijital sağlık ve dijital iyi oluş temaları açıkça yer almalı, tüm kademelerde uygulanabilir stratejiler geliştirilmelidir.

REFERENCES

- Akarcan, M. (2024). *Dijital Medya Bağımlılığının Getirdiği Sorunlar ve Çözüm Önerileri*. BSJ Pub Soc Sc. 7(1), ss. 47-54.
- Akbulut, Z. (2022). *14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bilecik İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilecik.
- Aligül, B. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları Ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alkış, L. (2020). *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığıyla İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Arıbaş, A. N. Özşahin, F. (2022). İş Yaşamında Yalnızlığın Çalışanların Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 37-46.
- Cross, M. (2013). *Social Media Security: Leveraging Social Networking While Mitigating Risk*. Newnes.



- Çam, E. İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology TOJET*, 11(3):14-19.
- Çelik, F. ve Diker, E. (2021). Covid-19 sürecinde depresyon, stres, gelişmeleri kaçırma korkusu ve zorlayıcı sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiler. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 8 (1), 17-43.
- Çoban, T., Korkmaz, A. C., Aslan, D. (2023). Sosyal Medya Ve İnternetin Sağlık Alanında Kullanımı: Sorunlar ve Öneriler. *Sağlık ve Toplum*, 33(1), 31-39
- Çömlekçi, M.F., Başol. O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. s. 173-188.
- Çukurluöz, Ö. (2018). *Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, İ. (2019). Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20 (1), 15-22.
- Diker, E. ve Taşdelen, B. (2017). Sosyal medya olmasaydı ne olurdu? Sosyal medya bağımlısı gençlerin görüşlerine ilişkin nitel bir araştırma. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 17, 189- 206.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal Medya Bağımlılığının Romantik İlişkilerdeki Güven Duygusu ve İlişki Doyumu Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Düvenci, A. (2012). *Ağ Neslinin İnternet Kullanımı Üzerindeki Sosyal Medya Etkisinin Sosyal Sapma Yaklaşımı İle İncelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gökoğlu, S. (2024). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıklarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Göksu, H. (2019). *Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Başarılarıyla İlişkisi Ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Güçlü, H. (2022). *Dijital İletişim Çağında Sosyalleşme ve Yalnızlaşma; Günlük Rutin, Boş Zaman, Sosyal Medya*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gültaş, Ş. (2021). *Okul Yönetim Aracı Olarak Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Öğretmen Görüşleri*, Yüksek Lisans Tezi, Harran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Güneş, A.B. (2025). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Fair Play Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Güngör, A. (2023). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Ve İnternet Bağımlılığının Besin Seçimi, Beslenme Alışkanlıkları Ve Fiziksel Aktivite Durumuna Etkisinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Günüş, S. ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili Ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (39), 220-232.



- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı- Bir Alan Çalışması. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-177.
- İliş, A. (2018). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karaca, R. (2025). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları İle Akademik Güdülenme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Karadağ, H.K. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımı İle Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya Altun, Y. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fizikselaktivitelere Katılım Motivasyonları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Kaya, T. (2023). *Lise Öğrencilerinin Kişisel Özellikleri, Sosyal Medya Bağımlılığı, Akademik Erteleme, Algılanan Stres Ve Uyku Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilecik.
- Kayri, M. ve Çakır, Ö. (2010). An Applied Study On Educational Use Of Facebook As A Web 2.0 Tool: The SampleLesson Of Computer Networks And Communication, *International journal of computer science & information Technology (IJCSIT)* Vol.2, No.4, August 2010,48-58.
- Kirtiş, K. A., & Karahan, F. (2011). To Be Or Not To Be In Social Media Arena As The Most Cost-Efficient Marketing Strategy After The Global Recession. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 24, 260-268.
- Koç, M. Yıldız, A. (2021). Öğretmen Adaylarının Dijital Bağımlılığı İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. XLV, Sayı: 2.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. (2011). Çevrimiçi Sosyal Ağ ve Bağımlılık. *Psikolojik Literatürün Gözden Geçirilmesi*. *Int. J. Environ. Ars. Halk Sağlığı* 2011. 8(9). s. 3528-3552.
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal Medya Ortamı Olarak Facebookun Çekiliği ve Ergenlerde Bağımlılık Düzeyi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Polat, R. (2018). *Tüketim Toplumu Bağlamında Sosyal Medya Bağımlılığı (Yüksek Lisans Tezi)*. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3), 202-216.
- Siddiqui, S. ve Singh, T. (2016). Social Media Its Impact With Positive and Negative Aspects, *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), p.71-75.



- Tiryaki, S. (2015). *Toplumsal Yaşamda Facebook Bağımlılığı: Konya Örneğinde Bir Saha Araştırması*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı, Konya.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Kullanımı Araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Ünlü Dalaylı, F. (2018). *Orta yaş üstü bireylerin dijital çağda iletişim kurma pratikleri: sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, B. A. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Journal of Yaşar University*, 20 (5), 3348-3382.
- Yavuz, M. C. Haseki, M.İ. (2012). Konaklama İşletmelerinde E-Pazarlama Uygulamaları: E Medya Araçları Temelinde Bir Model Önerisi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 116-137.
- Yayman, E. (2019). *Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı Oyun Bağımlılığı Ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A. (2014). Bir Halkla İlişkiler Aracı Olarak Twitter: TC. Sağlık Bakanlığı Örnek İncelemesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(4), 234- 253.
- Yıldırım, N.H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri İle Evliliğe Yükledikleri Anlam Ve Eş Seçme Kriterleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yurter, E. (2025). *Lise Öğrencilerinin Dijital Okuryazarlığı Ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Uşak.
- Zıvalı, C. (2024). *Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.