

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN AİLE SAĞLIĞI VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI: KESİTSEL BİR ARAŞTIRMA

Ayşe Eslem Tıktaş Akçelik¹

¹ Üsküdar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye • Orcid: 0009-0007-3103-3103

Yazışma Adresi/Correspondence: Ayşe Eslem TIKTAŞ AKÇELİK

Üsküdar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

e-posta: ayseeslem.tiktasakcelik@st.uskudar.edu.tr

DOI: 10.32739/car.2026.10.1.244

Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Aile Sağlığı ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kesitsel Bir Araştırma

Perceived Family Health and Social Media Addiction Among University Students: A Cross-Sectional Study

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının seçilmiş sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Kesitsel ve ilişkisel tasarımdaki araştırmaya, uygun örneklem yoluyla ulaşılan 205 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sağlıklı Aile Ölçeği-Kısa Form ile çevrim içi olarak toplanmıştır. Betimsel istatistikler, Cronbach alfa, Pearson korelasyonu, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey HSD testi, basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında zayıf, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.141$, $p=.044$). Basit regresyon modelinde aile sağlığı puanı varyansın yalnızca %2.0'sini açıklamıştır. Cinsiyet, yaş ve günlük kullanım süresi kontrol edildiğinde aile sağlığı modele küçük fakat bağımsız bir katkı sunmaya devam etmiştir ($B=-0.116$, $\beta=-.149$, $p=.029$). Çoklu model toplam varyansın %16.8'ini açıklamıştır. Sosyal medya bağımlılığı puanları kadınlarda ve daha uzun süre sosyal medya kullanan gruplarda daha yüksek olmakla birlikte, çoklu modelde cinsiyetin bağımsız katkısı anlamlı değildir. Bulgular, aile sağlığının tek başına güçlü bir açıklayıcı olmadığını; günlük kullanım süresi ve diğer bireysel/psikososyal değişkenlerle birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, algılanan aile sağlığı, üniversite öğrencileri, aile işlevselliği, dijital bağımlılık.

ABSTRACT

This study examined the relationship between perceived family health and social media addiction among university students and tested whether social media addiction scores differed across selected sociodemographic characteristics. A cross-sectional correlational design was used. The sample comprised 205 university students recruited through convenience sampling. Data were collected online using a Sociodemographic Information Form, the Social Media Addiction Scale, and the Family Health Scale-Short Form. Descriptive statistics, Cronbach's alpha, Pearson correlation, independent-samples t test, one-way analysis of variance, Tukey HSD, and simple and multiple linear regression analyses were conducted. Perceived family health was weakly and negatively correlated with social media addiction ($r=-.141$, $p=.044$). In the simple regression model, family health explained only 2.0% of the variance. After controlling for gender, age, and daily social media use, family health retained a small independent association with social media addiction ($B=-0.116$, $\beta=-.149$, $p=.029$). The multiple regression model explained 16.8% of the variance. Social media addiction scores were higher among women and participants reporting longer daily use; however, gender was not an independent predictor in the adjusted model. These findings indicate that perceived family health is not a strong standalone explanatory factor and should be considered alongside use duration and other individual and psychosocial variables.

Keywords: Social media addiction, perceived family health, university students, family functioning, digital addiction.

1. GİRİŞ

Dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla sosyal medya, üniversite öğrencilerinin iletişim kurma, bilgiye erişme, sosyalleşme ve kendini ifade etme pratiklerinin temel bileşenlerinden biri hâline gelmiştir (1,2). Sosyal medya destek, eğlence ve bilgi paylaşımı sağlarken; kullanımın denetlenememesi akademik sorumlulukların aksaması, uyku sorunları, psikolojik güçlükler ve yüz yüze ilişkilerde bozulma gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (3,4). Bu nedenle problemli sosyal medya kullanımının yalnızca ekran süresiyle değil, bireyin kullanım davranışını şekillendiren ilişkisel ve çevresel bağlamlarla birlikte ele alınması önemlidir.

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya kullanımının kişinin düşünce ve davranışlarında belirginleşmesi, kullanımın duygu düzenleme amacıyla sürdürülmesi, kullanım süresinin giderek artması, kısıtlama durumunda rahatsızlık yaşanması ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışın devam etmesiyle açıklanan problemli bir örüntüdür (3,5). Üniversite dönemi; kimlik gelişiminin, akademik taleplerin ve akran ilişkilerinin yoğunlaştığı bir gelişimsel evre olduğundan, bu grupta sosyal medya kullanımını etkileyen koruyucu ve risk artırıcı faktörlerin belirlenmesi önem taşımaktadır.

Aile, bireyin duygusal güven, aidiyet, sosyal destek, problem çözme ve stresle baş etme kaynaklarının geliştiği temel sistemlerden biridir (6,7). Aile içindeki açık iletişim, karşılıklı destek ve güven duygusu problemli davranışlara karşı koruyucu olabilirken; düşük aile işlevselliği ve yetersiz destek algısı, sosyal kabul veya duygu düzenleme gereksinimlerinin çevrim içi ortamlarda karşılanmasına zemin hazırlayabilir (9,10). Bununla birlikte mevcut çalışmaların önemli bir kısmı ergen örneklemlerine, genel aile işlevselliğine veya FOMO gibi aracı değişkenlere odaklanmaktadır. Üniversite öğrencilerinde, bireyin ailesini bütüncül olarak ne ölçüde sağlıklı algıladığını değerlendiren kısa bir aile sağlığı ölçümü ile sosyal medya bağımlılığını doğrudan birlikte inceleyen çalışmalar sınırlıdır.

Algılanan aile sağlığı; aile üyeleri arasındaki destek, güven, umut, sağlık davranışlarını teşvik etme, dış destek kaynaklarına erişim ve maddi/yaşamsal koşullar gibi birden fazla boyuta ilişkin öznel değerlendirmeyi kapsamaktadır (6,8). Bu yönüyle kavram, yalnızca aile içi iletişim sorunlarına odaklanan daha dar yaklaşımlardan ayrılmakta ve aile sisteminin koruyucu kaynaklarını daha geniş bir çerçevede ele almaktadır. Bu araştırmanın özgün katkısı, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde algılanan aile sağlığını sosyal medya bağımlılığıyla birlikte incelemesi; ayrıca ilişkinin cinsiyet, yaş ve günlük kullanım süresi kontrol edildiğinde sürüp sürmediğini çoklu bir modelde test etmesidir.

Araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı

düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve günlük kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırma hipotezleri şöyledir: H1: Algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. H2a: Sosyal medya bağımlılığı puanları cinsiyete göre farklılaşır. H2b: Sosyal medya bağımlılığı puanları yaş gruplarına göre farklılaşır. H2c: Sosyal medya bağımlılığı puanları kardeş sayısına göre farklılaşır. H2d: Sosyal medya bağımlılığı puanları günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşır. H3: Algılanan aile sağlığı, cinsiyet, yaş ve günlük kullanım süresi kontrol edildiğinde sosyal medya bağımlılığı puanlarına bağımsız bir katkı sunar.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde kesitsel ve ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Tasarım, değişkenler arasındaki eşzamanlı ilişkilerin yönünü ve büyüklüğünü incelemeye olanak vermekle birlikte nedensel çıkarım yapılmasına uygun değildir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Türkiye'de devlet veya vakıf üniversitelerinde ön lisans, lisans ya da lisansüstü düzeyde öğrenimini sürdüren öğrenciler oluşturmuştur. Zaman ve erişim koşulları nedeniyle olasılıklı olmayan örneklem yöntemlerinden uygun örneklem kullanılmış; çevrim içi anket bağlantısı araştırmacının ulaşabildiği öğrenci ağlarına iletilmiştir. Üniversite adı veri formunda sorulmadığından katılımcıların kurumlara göre dağılımı raporlanamamaktadır. Dahil edilme ölçütleri 18 yaşını doldurmuş olmak, aktif üniversite öğrencisi olmak, bilgilendirilmiş onam vermek ve anketi tamamlamaktır. Üniversite öğrencisi olmayan, 18 yaşından küçük olan veya onam vermeyen kişiler çalışma dışında bırakılmıştır. Eksik ölçek yanıtı bulunan kayıtlar analize alınmamış; nihai örneklem 205 katılımcıdan oluşmuştur. Katılımcıların 127'si kadın ve 78'i erkektir. Yaş dağılımı 18-24 yaş (n=100), 25-34 yaş (n=83), 35-44 yaş (n=20) ve 45-54 yaş (n=2) biçimindedir. Örneklem yeterliliği, iki yönlü korelasyon için küçük-orta büyüklükte beklenen etki ($r=.20$), $\alpha=.05$ ve %80 güç varsayımlarıyla değerlendirilmiş; yaklaşık 194 katılımcı gereksinimi hesaplanmıştır. Mevcut örneklem bu eşiğin üzerindedir. Bu hesaplama örneklemin yeterliliğini değerlendirmek amacıyla yapılmış olup olasılıklı örneklem niteliği kazandırmamaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Sağlıklı Aile Ölçeği-Kısa Form kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, doğum sırası, yaşam düzeni, eğitim durumu, bölüm, sınıf düzeyi, günlük ortalama sosyal medya kullanım süresi ve en sık kullanılan sosyal medya platformuna ilişkin sorular yer almıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Ölçek sosyal medya kullanımındaki problemleri ötürütleri değerlendiren 23 maddelik, 5'li Likert tipinde bir ölçme aracıdır (13). Yanıtlar 1=Kesinlikle katılmıyorum ile 5=Kesinlikle katılıyorum arasında puanlanmıştır; madde puanlarının ortalaması alınmıştır. Yüksek puanlar daha yüksek sosyal medya bağımlılığı düzeyini göstermektedir. Bu araştırmada Cronbach alfa katsayısı .850'dir.

Sağlıklı Aile Ölçeği-Kısa Form: Ölçek bireyin ailesini ne ölçüde sağlıklı ve işlevsel algıladığını değerlendiren 10 maddelik, 5'li Likert tipinde bir ölçme aracıdır (8). Yanıtlar 1=Kesinlikle katılmıyorum ile 5=Kesinlikle katılıyorum arasında puanlanmıştır. Altıncı, dokuzuncu ve onuncu maddeler ters kodlanmış; madde ortalaması hesaplanmıştır. Yüksek puanlar daha olumlu aile sağlığı algısını göstermektedir. Bu araştırmada Cronbach alfa katsayısı .797'dir.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri Google Forms üzerinden çevrim içi olarak toplanmıştır. Anket bağlantısının ilk sayfasında araştırmanın amacı, gönüllülük, gizlilik, yaklaşık tamamlama süresi ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı açıklanmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgisi istenmemiş; onam vermeyenler forma devam edememiştir. Çevrim içi formu tamamlayan ve dahil edilme ölçütlerini karşılayan 205 katılımcının yanıtları analiz edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Veriler IBM SPSS Statistics 26 programında analiz edilmiştir. Ölçek maddeleri puanlanmış, Sağlıklı Aile Ölçeği-Kısa Formun 6., 9. ve 10. maddeleri ters kodlanmış ve her iki ölçek için madde ortalamaları hesaplanmıştır. Frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile Cronbach alfa katsayıları raporlanmıştır. Normallik çarpıklık-basıklık değerleri ve regresyon artıklarının dağılımı; varyans homojenliği Levene testi ile değerlendirilmiştir. Algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki Pearson korelasyonu ve basit doğrusal regresyonla incelenmiştir. Cinsiyet karşılaştırması için bağımsız örneklem t-testi; yaş, kardeş sayısı ve günlük kullanım süresi için tek yönlü ANOVA kullanılmış, anlamlı ANOVA sonrasında Tukey HSD testi uygulanmıştır. Etki büyüklükleri t-testi için η^2 ve ANOVA için η^2 olarak raporlanmıştır. Hakem önerisi doğrultusunda, algılanan aile sağlığının bağımsız katkısını değerlendirmek üzere cinsiyet, yaş ve günlük sosyal medya kullanım süresinin birlikte yer aldığı çoklu doğrusal regresyon modeli kurulmuştur. Kategorik değişkenler

gösterge (dummy) değişkenler olarak kodlanmış; referans kategorileri erkek, 18-24 yaş ve 0-1 saat kullanım olarak belirlenmiştir. Çoklu bağlantı VIF değerleriyle değerlendirilmiş ve tüm yordayıcılar için kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (VIF=1.03-3.92). Anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak katılımcıların sosyodemografik özellikleri sunulmuş, ardından ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler ve güvenilirlik katsayıları verilmiştir. Daha sonra algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki, algılanan aile sağlığının sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya toplam 205 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların %62.0'si kadın, %38.0'i erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun 18-24 yaş (%48.8) ve 25-34 yaş (%40.5) aralığında yer aldığı görülmektedir. Günlük sosyal medya kullanım süresinde en yüksek oran 3-4 saat kullanım grubunda (%26.8), en sık kullanılan sosyal medya platformunda ise Instagram'da (%56.1) görülmüştür.

Tablo 2'ye göre katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puan ortalaması 3.11 ± 0.54 , Sağlıklı Aile Ölçeği-Kısa Form puan ortalaması ise 4.14 ± 0.69 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları incelendiğinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Cronbach alfa katsayısının .850, Sağlıklı Aile Ölçeği-Kısa Form için ise .797 olduğu belirlenmiştir.

Pearson korelasyonu, algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında zayıf, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermiştir ($r=-.141$, $p=.044$). Basit doğrusal regresyon modeli anlamlı olmakla birlikte açıklanan varyans düşüktür [$F(1,203)=4.106$, $p=.044$, $R^2=.020$]. Aile sağlığı puanındaki bir birimlik artış sosyal medya bağımlılığı puanında 0.110 puanlık azalmayla ilişkilidir ($B=-0.110$, $SH=0.054$, $\beta=-.141$). Bu sonuç, istatistiksel anlamlılığa karşın aile sağlığının tek başına sınırlı bir açıklayıcı güce sahip olduğunu göstermektedir.

Çoklu regresyon modeli anlamlıdır [$F(9,195)=4.371$, $p<.001$] ve sosyal medya bağımlılığı puanlarındaki varyansın %16.8'ini açıklamaktadır (düzeltilmiş $R^2=.129$). Algılanan aile sağlığı, diğer değişkenler kontrol edildiğinde küçük ve negatif bir bağımsız katkı sunmuştur ($B=-0.116$, $\beta=-.149$, $p=.029$). Cinsiyet ve yaş kategorileri anlamlı değildir. Referans alınan 0-1 saat grubuyla karşılaştırıldığında 2-3 saat ($p=.011$), 3-4 saat ($p<.001$) ve 5 saat ve üzeri ($p<.001$) kullanım kategorileri anlamlı ve pozitif katsayılarla sahiptir; 1-2 saat kategorisi sınırda ancak anlamlı değildir ($p=.056$).

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	127	62.0
	Erkek	78	38.0
Yaş	18-24	100	48.8
	25-34	83	40.5
	35-44	20	9.8
	45-54	2	1.0
Kardeş sayısı	0-2 kardeş	73	35.8
	3 kardeş	65	31.9
	4 ve üzeri	66	32.4
	Yanıtsız	1	0.5
Yaşam düzeni	Ailemle birlikte	107	52.2
	Yurtta	33	16.1
	Yalnız	26	12.7
	Ev arkadaşıyla	21	10.2
	Diğer	17	8.3
	Yanıtsız	1	0.5
Eğitim durumu	Lise	2	1.0
	Önlisans	16	7.8
	Lisans	119	58.0
	Yüksek lisans	58	28.3
	Doktora	10	4.9
Günlük sosyal medya kullanım süresi	0-1 saat	13	6.3
	1-2 saat	42	20.5
	2-3 saat	47	22.9
	3-4 saat	55	26.8
	5 saat ve üzeri	48	23.4
En sık kullanılan platform	Instagram	115	56.1
	YouTube	42	20.5
	X / Twitter	24	11.7
	TikTok	19	9.3
	Diğer	5	2.4

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler ve güvenirlik katsayıları

Ölçek	n	Madde sayısı	Min.	Maks.	Ortalama	SS	Cronbach alfa
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	205	23	1.09	4.52	3.11	0.54	.850
Sağlıklı Aile Ölçeği-Kısa Form	205	10	1.60	5.00	4.14	0.69	.797

Tablo 3. Algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki korelasyon ve regresyon sonuçları

Analiz	Değişken	n	B	SH	β / r	t / F	p	R ²
Korelasyon	Aile sağlığı - sosyal medya bağımlılığı	205	-	-	r=-.141	-	.044	-
Regresyon	Sabit	205	3.569	0.228	-	15.688	<.001	-
Regresyon	Aile sağlığı	205	-0.110	0.054	β =-.141	-2.026	.044	.020

Not. Basit regresyon modeli: $R=-.141$; $R^2=.020$; düzeltilmiş $R^2=.015$; $F(1,203)=4.106$; $p=.044$.

Tablo 4. Sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre karşılaştırılması

Değişken	Grup	n	Ortalama	SS	Test sonucu	p	η^2
Cinsiyet	Erkek	78	3.00	0.58	$t(203)=-2.332$	.021	.026
	Kadın	127	3.18	0.51			
Yaş	18-24	100	3.12	0.49	$F(3,201)=0.270$	.847	.004
	25-34	83	3.13	0.59			
	35-44	20	3.05	0.54			
	45-54	2	2.87	0.92			
Kardeş sayısı	0-2 kardeş	73	3.18	0.48	$F(2,201)=2.001$	.138	.020
	3 kardeş	65	3.17	0.54			
	4 ve üzeri	66	3.01	0.59			
Günlük sosyal medya kullanım süresi	0-1 saat (a)	13	2.59	0.70	$F(4,200)=7.722$	<.001	.134
	1-2 saat (ab)	42	2.94	0.54			
	2-3 saat (bc)	47	3.06	0.50			
	3-4 saat (c)	55	3.24	0.49			
	5 saat ve üzeri (c)	48	3.33	0.45			

Not. Günlük kullanım süresi satırlarındaki farklı harfler Tukey HSD testine göre anlamlı farklılığı göstermektedir. Aynı harfi paylaşan gruplar arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 5. Sosyal medya bağımlılığının çoklu doğrusal regresyonla incelenmesi

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA alt	%95 GA üst
Sabit	3.034	0.274	-	11.089	<.001	2.494	3.573
Algılanan aile sağlığı	-0.116	0.053	-.149	-2.206	.029	-0.220	-0.012
Kadın (erkek ref.)	0.112	0.076	.101	1.468	.144	-0.038	0.262
Yaş 25-34 (18-24 ref.)	0.063	0.077	.058	0.823	.411	-0.088	0.215
Yaş 35-44 (18-24 ref.)	-0.085	0.126	-.047	-0.674	.501	-0.334	0.164
Yaş 45-54 (18-24 ref.)	-0.137	0.363	-.025	-0.376	.707	-0.854	0.580
1-2 saat (0-1 saat ref.)	0.310	0.162	.232	1.920	.056	-0.008	0.629
2-3 saat (0-1 saat ref.)	0.408	0.160	.318	2.552	.011	0.093	0.723
3-4 saat (0-1 saat ref.)	0.590	0.157	.485	3.750	<.001	0.280	0.901
5 saat ve üzeri (0-1 saat ref.)	0.683	0.161	.536	4.240	<.001	0.365	1.001

Not. N=205. Model: $R^2=.168$; düzeltilmiş $R^2=.129$; $F(9,195)=4.371$; $p<.001$. Referans kategorileri parantez içinde gösterilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı puanları kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir [$t(203)=-2.332$, $p=.021$, $\eta^2=.026$]; etki büyüklüğü küçüktür. Yaş grupları [$F(3,201)=0.270$, $p=.847$, $\eta^2=.004$] ve kardeş sayısı [$F(2,201)=2.001$, $p=.138$, $\eta^2=.020$] bakımından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Günlük kullanım süresine göre farklılık anlamlıdır [$F(4,200)=7.722$, $p<.001$, $\eta^2=.134$]. Tukey HSD sonuçlarına göre 0-1 saat grubu 2-3 saat (ortalama fark=0.466, $p=.031$), 3-4 saat (ortalama fark=0.644, $p=.001$) ve 5 saat ve üzeri (ortalama fark=0.735, $p<.001$) gruplarından daha düşük puan almıştır. Ayrıca 1-2 saat grubu 3-4 saat (ortalama fark=0.298, $p=.038$) ve 5 saat ve üzeri (ortalama fark=0.389, $p=.003$) gruplarından daha düşük puan almıştır. Diğer ikili karşılaştırmalar anlamlı değildir.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında zayıf ve ters yönlü bir ilişki saptanmış; günlük kullanım süresine göre orta büyüklükte farklılık, cinsiyete göre ise küçük büyüklükte farklılık bulunmuştur. Çoklu regresyon analizi, aile sağlığı algısının cinsiyet, yaş ve kullanım süresi kontrol edildiğinde de küçük bir bağımsız katkı sunduğunu; modeldeki en belirgin katkının günlük kullanım süresi kategorilerinden geldiğini göstermiştir.

Aile sağlığı algısı yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı puanlarının azalması, destekleyici ve güvenli aile ortamlarının bireyin duygu düzenleme ve sosyal destek gereksinimlerini çevrim dışı ilişkiler içinde karşılamasına yardımcı olabileceği görüşüyle uyumludur. Aile işlevselliği ile problemli sosyal medya kullanımı arasındaki bağlantıları bildiren çalışmalar da bu yorumu desteklemektedir (9,10). Topino ve arkadaşlarının çalışmasında aile işlevselliği örüntüleri, FOMO ve sosyal medya bağımlılığıyla birlikte ele alınmış; Peng ve Peng ise aile işlevinin problemli kullanımla doğrudan ve dolaylı bağlantılarını göstermiştir. Mevcut araştırma, benzer ilişkinin üniversite öğrencilerinde bütüncül aile sağlığı algısı üzerinden de gözlenebildiğini göstermektedir. Bununla birlikte ilişkinin büyüklüğü küçüktür; bu nedenle aile ortamının tek başına belirleyici olduğu sonucuna varılmamalıdır.

Basit regresyonda açıklanan varyansın yalnızca %2 olması, istatistiksel anlamlılık ile klinik/pratik önem arasındaki farkı vurgulamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı; FOMO, sosyal karşılaştırma, benlik saygısı, yalnızlık, depresif belirtiler, anksiyete, öz denetim ve platform tasarımı gibi çok sayıda değişkenin birlikte etkilediği çok boyutlu bir davranıştır (3,11,12). Çoklu modelin açıklanan varyansı %16.8'e çıkarması ve aile sağlığının küçük katkısının sürmesi, aile sağlığının diğer faktörlerden bağımsız fakat sınırlı bir bağlamsal değişken olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgunun nedensel ya da klinik bir etki olarak yorumlanması uygun değildir.

Kadın katılımcıların ham puan ortalamalarının erkeklerden yüksek olması önceki bazı araştırmalardaki cinsiyete

bağlı kullanım motivasyonu ve çevrim içi etkileşim farklılıklarıyla uyumlu olabilir; ancak etki büyüklüğü küçüktür. Daha önemlisi, cinsiyet çoklu modelde anlamlı bağımsız katkı sunmamıştır ($p=.144$). Bu durum, iki grup arasındaki ham farkın günlük kullanım süresi ve aile sağlığı gibi değişkenlerle kısmen örtüşebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla cinsiyet bulgusu sabit ve genellenebilir bir risk göstergesi olarak değil, örnekleme özgü ve bağlamsal bir sonuç olarak değerlendirilmelidir.

Yaş ve kardeş sayısına göre anlamlı farklılık bulunmaması, bu değişkenlerin mevcut örnekleme sosyal medya bağımlılığı puanlarını ayırt etmediğini göstermektedir. Ancak 45-54 yaş grubunda yalnızca iki katılımcı bulunması yaş karşılaştırmasının gücünü ve kararlılığını azaltmaktadır. Kardeş sayısı da aile ilişkilerinin niteliğini doğrudan yansıtan bir ölçüm değildir; kardeşlerle yakınlık, çatışma veya algılanan destek gibi ilişkisel değişkenler daha açıklayıcı olabilir. Bu nedenle anlamsız sonuçlar, yaşı ya da kardeş ilişkilerinin hiçbir rolü olmadığı biçiminde yorumlanmamalıdır.

Günlük sosyal medya kullanım süresi, hem ANOVA hem de çoklu regresyon sonuçlarında en belirgin değişkendir. Tukey HSD karşılaştırmaları özellikle 0-1 saat kullanan grubun 2 saat ve üzerindeki gruplardan; 1-2 saat kullanan grubun ise 3 saat ve üzerindeki gruplardan daha düşük bağımlılık puanlarına sahip olduğunu göstermiştir. Bu basamaklı örüntü, kullanım süresinin problemli kullanımla yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir. Bununla birlikte süre ile bağımlılık eş anlamlı değildir; kullanımın amacı, kontrol edilebilirliği ve işlevsellik üzerindeki etkileri de değerlendirilmelidir (3,5). Kesitsel tasarım nedeniyle uzun kullanımın bağımlılığı artırdığı veya yüksek bağımlılık düzeyinin kullanım süresini uzattığı yönünde bir nedensellik kurulamaz.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada algılanan aile sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında zayıf, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aile sağlığı basit modelde varyansın yalnızca %2'sini açıklamış; cinsiyet, yaş ve günlük kullanım süresi kontrol edildiğinde de küçük bir bağımsız katkı sunmuştur. Çoklu modelin açıklayıcılığı %16.8'dir ve en güçlü örüntü daha uzun günlük kullanım süresi kategorilerinde görülmüştür.

Sosyal medya bağımlılığı puanları kadınlarda erkeklerden daha yüksek olmakla birlikte bu farkın etki büyüklüğü küçüktür ve cinsiyet çoklu modelde anlamlı değildir. Yaş ve kardeş sayısına göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Günlük kullanım süresine ilişkin ikili karşılaştırmalar, özellikle 0-1 saat ile 2 saat ve üzeri gruplar; 1-2 saat ile 3 saat ve üzeri gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir.

Sonuçlar, aile sağlığı algısının problemli sosyal medya kullanımını anlamada dikkate alınabilecek koruyucu bir

bağlamsal değişken olduğunu, ancak tek başına güçlü bir açıklama sunmadığını göstermektedir. Üniversite danışmanlık hizmetlerinde dijital kullanım örüntüleri değerlendirilirken aile desteği, kullanım süresi, duygu düzenleme, FOMO, yalnızlık ve psikolojik belirtilerin birlikte ele alınması daha bütüncül bir değerlendirme sağlayabilir.

Gelecek araştırmalarda olasılıklı ve çok merkezli örneklemeler, boylamsal tasarımlar ve aile sağlığı ile problemleri sosyal medya kullanımı arasındaki olası aracılık/düzenleyicilik mekanizmalarını sınavan modeller önerilmektedir. Depresyon, anksiyete, yalnızlık, öz denetim, FOMO ve sosyal karşılaştırma gibi değişkenlerin modele eklenmesi açıklanan varyansı artırabilir. Uygulamada ise üniversitelerde dijital iyi oluş, kontrollü kullanım, uyku hijyeni, çevrim dışı sosyal destek ve aile iletişimini destekleyen psiko-eğitim programları geliştirilebilir.

6. SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın bulguları çeşitli sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. İlk olarak çevrim içi ve uygun örneklem kullanılması, internete erişimi olan ve araştırmacının öğrenci ağlarına ulaşabilen kişilerin örneklemde daha fazla temsil edilmesine yol açmış olabilir; bu durum seçim yanlılığı riskini artırmakta ve bulguların Türkiye'deki tüm üniversite öğrencilerine genellenmesini sınırlamaktadır. Üniversite adı toplanmadığı için kurumlar ve bölgeler arası dağılım gösterilememiştir. İkinci olarak veriler öz-bildirim ölçeklerine dayandığından sosyal beğenirlik, hatırlama ve ortak yöntem yanlılığı söz konusu olabilir. Üçüncü olarak kesitsel tasarım değişkenlerin zamansal sırasını göstermediği için nedensellik kurulamaz. Dördüncü olarak yaş grupları dengesizdir ve 45-54 yaş grubunda yalnızca iki katılımcı bulunmaktadır. Beşinci olarak modelde günlük kullanım süresi, cinsiyet ve yaş kontrol edilmiş olsa da depresyon, anksiyete, yalnızlık, FOMO, öz denetim, kişilik özellikleri ve uyku sorunları gibi olası karıştırıcı değişkenler değerlendirilmemiştir. Son olarak basit regresyon modelinin açıklanan varyansı düşüktür; istatistiksel olarak anlamlı sonuç klinik veya pratik açıdan güçlü bir etki olarak yorumlanmamalıdır.

Etik Kurul Onayı

Bu araştırma için gerekli etik kurul onayı, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan (Klinik Dışı) Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Araştırmanın etik açıdan uygun olduğuna, kurulun 28/01/2026 tarihinde yapılan 01 No.lu toplantısında karar verilmiştir. Araştırma süreci Helsinki Bildirgesi etik ilkelerine uygun olarak yürütülmüştür.

Bilgilendirilmiş Onam

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, gönüllülük ilkesi, verilerin gizliliği ve yalnızca

bilimsel/akademik amaçlarla kullanılacağı hakkında bilgi verilmiştir. Çevrim içi veri toplama formunda bilgilendirilmiş onam metni sunulmuş ve araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar anket formuna devam etmiştir. Katılımcılardan kimlik bilgisi talep edilmemiştir.

Çıkar Çatışması

Yazar, bu çalışma kapsamında herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

Finansal Destek

Bu araştırma için herhangi bir kurum, kuruluş veya fondan finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkı Oranı

Bu çalışma tek yazarlı olarak hazırlanmıştır. Araştırmanın tasarımı, veri toplama süreci, veri analizi, literatür taraması, bulguların yorumlanması ve makale metninin yazımı yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Teşekkür

Bu çalışma, Ayşe Eslem Tıktaş Akçelik'in Üsküdar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında, Doç. Dr. Ceylan Ergül Arslan danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

1. Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017;14(3):311.
2. Özdemir Z. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*. 2019;7(2):91-105.
3. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*. 2015;2(2):175-184.
4. Salari N, Shohaimi S, Mohammadi M, Khaledi-Paveh B. The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*. 2025;15:3353. doi:10.1038/s41598-025-87715-9
5. Griffiths MD. A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005;10(4):191-197.
6. Crandall A, Weiss-Laxer NS, Broadbent E, Holmes EK, Magnusson BM, Okano L, et al. The Family Health Scale: Reliability and validity of a short- and long-form. *Frontiers in Public Health*. 2020;8:587125.
7. Tarhan N. Bilinçli aile: Güvenli liman. 20. bs. İstanbul: Timaş Yayınları; 2019.

8. Çağlar A, Akyıl Y, İme Y. Sağlıklı Aile Ölçeği: Kısa ve uzun formunun Türkçeye uyarlanması. LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi. 2021;12(2):174-192.
9. Peng S, Peng X. Family function and problematic social media use among adolescents: A moderated mediation model. The Journal of Psychology. 2025;159(1):56-69. doi:10.1080/00223980.2024.2368231
10. Topino E, Gori A, Cacioppo M. The relationship between social media addiction, fear of missing out and family functioning patterns: A structural equation model. BMC Psychology. 2023;11:383. doi:10.1186/s40359-023-01409-7
11. Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior. 2013;29(4):1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
12. Servidio R, Soraci P, Griffiths MD, Boca S, Demetrovics Z. Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. Addictive Behaviors Reports. 2024;19:100536. doi:10.1016/j.abrep.2024.100536
13. Hazar ÇM, Avcı Ö. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi. 2024;13:16-39. doi:10.56676/kiad.1535377