

Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Genç ofis örneği

An examination of the relationship between social media addiction and digital burnout among college students: The case of "Genç Ofis" (Youth Office)

Metin Yıldız¹ 

Nazir Tutuş² 

Öz

Dijitalleşmeyle birlikte yaygınlaşan yoğun sosyal medya kullanımı, gençlerde dijital tükenmişlik riski oluşturabilmektedir. Bu araştırma, Munzur Üniversitesi Genç Ofis etkinliklerine katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 210 (%57,9)'u erkek, 153 (%42,1)'i kadın olmak üzere toplam 363 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği ve Dijital Tükenmişlik Ölçeği ile toplanmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyonu ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Bulgular, öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının dijital tükenmişliği pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığını ($r = .56$, $R^2 = .31$, $p < .001$), varyansın %31'ini açıkladığını göstermiştir. Erkek öğrencilerin ve günlük kullanım süresi 7 saat ve üzerinde olanların bağımlılık ve tükenmişlik puanları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunurken; yaş, sınıf ve algılanan gelir durumuna göre anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sonuç olarak, kontrolsüz kullanımın tükenmişlik algısıyla ilişkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Tükenmişlik, Genç Ofis, Sosyal Medya Bağımlılığı, Sosyal Medya Kullanımı, Üniversite Öğrencileri

Jel Kodları: Z13, I12, L83

Abstract

Widespread social media use among youths may pose a risk of digital burnout. This study examined the relationship between social media addiction and digital burnout levels among students participating in Munzur University Youth Office activities using a correlational survey model. The sample comprised 363 college students (210 males, 57.9%; 153 females, 42.1%) recruited via convenience sampling. Data were collected using a Personal Information Form, the Social Media Addiction Scale, and the Digital Burnout Scale. Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation, and simple linear regression were utilized for data analysis. Findings revealed that social media addiction significantly and positively predicted digital burnout ($r = .56$, $R^2 = .31$, $p < .001$), explaining 31% of the total variance. Male students and those using social media for seven hours or more daily exhibited significantly higher addiction and burnout levels, whereas age, class level, and income status yielded no significant differences. Consequently, intensive and uncontrolled use is associated with elevated digital burnout perceptions.

Keywords: Digital Burnout, Youth Center, Social Media Addiction, Social Media Use, College Students

Jel Codes: Z13, I12, L83

¹ Doç. Dr., Munzur Üniversitesi, Tunceli, Türkiye, metinyildiz@munzur.edu.tr

ORCID: 0000-0003-0926-9965

² Uzman, Fırat Üniversitesi, Elazığ, Türkiye, nazirtutus@gmail.com

ORCID: 0000-0001-8308-1747

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Metin Yıldız,

Munzur Üniversitesi, Tunceli, Türkiye,

metinyildiz@munzur.edu.tr

Başvuru/Submitted: 31/07/2026

1. Revizyon/ 1st Revised: 1/09/2026

2. Revizyon/ 2nd Revised: 8/09/2026

3. Revizyon/ 3th Revised: 14/09/2026

Kabul/Accepted: 20/09/2026

Yayın/Online Published: 25/09/2026

Atıf/Citation: Yıldız, M., & Tutuş, N., Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Genç ofis örneği, bmij (2026) 14 (3): 1912-1933, doi: <https://doi.org/10.15295/bmij.v14i3.2845>

Extended Abstract

An examination of the relationship between social media addiction and digital burnout among college students: The case of "Genç Ofis" (Youth Office)

Literature

Rapid developments in digital technologies have brought about fundamental changes in the leisure habits of young individuals, particularly the generation referred to as digital natives, who conduct much of their entertainment, socialization, and learning through online platforms (Przybylski & Weinstein, 2017; Twenge et al., 2019; Kemp, 2024; Katırcı & Bulut, 2024). Social media addiction is defined as a behavioral disorder arising from the excessive and uncontrolled use of these platforms, disrupting daily life activities such as work, rest, sleep, and sport (Karahanna et al., 2018; Tang et al., 2024; Jhaver, 2024). Digital burnout, meanwhile, is described as a mental, emotional, and physical exhaustion state triggered by prolonged and excessive use of digital devices (Erten & Özdemir, 2020; McCarthy, 2021; Önal, 2025).

Research subject

The study was conducted to examine the relationship between social media addiction and levels of digital burnout among students participating in Genç Ofis events.

Contribution of the article to the literature

This study provides an important theoretical and empirical framework for understanding the mechanisms through which social media addiction relates to digital burnout among youth, grounded in the Conservation of Resources Theory and Compensatory Internet Use Theory. By examining students engaged in institutional youth center structures like "Genç Ofis", it addresses an important gap in the leisure and digital behavior literature. Practically, the findings offer actionable insights for youth centers, university counseling services, and policymakers to design targeted interventions and conscious digital consumption programs.

Design and method

Research type

The research was designed according to the correlational (relational) survey model, which aims to determine the presence and/or degree of covariation between two or more variables without disturbing their existing conditions (Karasar, 2019).

Research problems / population and sample

The population of the study consisted of approximately 1,545 college students participating in activities within Munzur University Genç Ofis. Due to time and cost constraints and practicality of access to the target group, convenience sampling, a non-probability sampling method, was preferred. The sample size was determined using G*Power (v3.1.9.7) software; based on a medium effect size ($f = 0.25$; $r = 0.30$), a significance level (α) of .05, and statistical power (1-beta) of .95, the minimum required sample size for the study's main analyses (t-test, ANOVA, correlation) was calculated as 280 (Faul et al., 2009). Considering possible data loss, a total of 400 participants were reached; after data screening excluded incomplete, incorrect, randomly filled, or outlier responses, 363 scale forms (210 male, 57.9%; 153 female, 42.1%) were included in the evaluation.

Data collection method

Data were collected simultaneously through face-to-face and online (Google Forms) methods, based on voluntary participation. Three instruments were used: a Personal Information Form prepared by the researcher to determine demographic variables such as gender, age, education level, class, and daily average usage time; the Social Media Addiction Scale-Adult Form (Şahin & Yağcı, 2017), consisting of 20 items and two subdimensions (virtual tolerance and virtual communication), with a total reliability coefficient of $\alpha = 0.884$ in this study; and the Digital Burnout Scale (Erten & Özdemir, 2020), consisting of 24 items and three subdimensions (digital exhaustion, digital deprivation, and emotional exhaustion), with a total reliability coefficient of $\alpha = .940$ in this study. Ethical approval was obtained from the Munzur University Non-Interventional Research Ethics Committee (decision dated 14.05.2026, no. 2026/7).

Quantitative analyses used

Data were analyzed using SPSS 26.0. Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) with Tukey HSD multiple comparison test, Pearson correlation analysis, and simple linear regression analysis were used. The significance level was accepted as $p < .05$.

Findings and discussion

Findings as a result of analysis and discussion

Students' social media addiction ($M = 58.89$, $SD = 13.72$) and digital burnout ($M = 72.25$, $SD = 20.40$) scores were found to be at a moderate level overall, suggesting a risk zone rather than a fully addicted or exhausted profile. This may be attributable to the protective, socialization-oriented nature of the Genç Ofis setting, consistent with Duyan et al. (2008), Serdar et al. (2018), Özdemir and Erten (2025), and Balcı and Sarıtaş (2025).

By gender, male students scored significantly higher than female students on virtual tolerance ($M = 33.60$, $p = .013$), total social media addiction ($M = 60.31$, $p = .020$), emotional exhaustion ($M = 19.52$, $p = .009$), and total digital burnout ($M = 74.36$, $p = .021$), a finding consistent with Özdemir (2019), Balcı and Gölcü (2013), Çam and İşbulan (2012), and Su et al. (2020), though contrasting with Guazzini et al. (2021), Andreassen et al. (2012), and Şirin et al. (2021), who found no significant gender difference or reported higher female addiction.

By education level, associate degree students scored significantly higher than bachelor's degree students on digital exhaustion ($M = 37.85$, $p = .024$), digital deprivation ($M = 20.27$, $p = .003$), and total digital burnout ($M = 77.77$, $p = .012$), consistent with Demir (2019) and Enginyurt (2019), though contrasting with Zamur Tuncer and Tanır Levendeli (2023).

No statistically significant differences were found in social media addiction or digital burnout by age [$F(2,360) = 0.10$, $p = .907$; $F(2,360) = 0.68$, $p = .506$], class level, or perceived family income [$F(2,360) = 1.23$, $p = .295$; $F(2,360) = 1.52$, $p = .219$], consistent with Athi et al. (2021), Eren (2020), Kılıncı et al. (2025), Çarkçı (2019), and Ateş (2018).

Significant differences were found across all subdimensions according to daily social media usage time, with students using social media for 7 hours or more scoring highest on addiction and burnout measures, consistent with Kılınç et al. (2025), Göldağ (2022), and Kırcaburun (2016).

Social media addiction was positively and moderately correlated with digital burnout ($r = .56, p < .01$), consistent with Tufan et al. (2026), Liu and Ma (2020), K. Y. Aydın et al. (2021), and Balci and Saritaş (2025). Regression analysis showed that social media addiction significantly and positively predicted digital burnout, explaining 31% of its variance ($R = .56, R^2 = .31, F(1,361) = 162.49, p < .001; \beta = .56$), consistent with Bayam (2024).

Conclusion, recommendations and limitations

Results of the article

This study revealed that social media addiction among college students significantly predicts digital burnout ($r = .56, R^2 = .31, p < .001$), explaining approximately 31% of the total variance. While male students and those with daily social media usage of 7 hours or more exhibited significantly higher addiction and burnout levels, sociodemographic characteristics such as age, grade level, and perceived family income did not yield statistically significant differences.

Suggestions based on results

Based on these results, it is recommended that university psychological counseling services jointly assess social media addiction and digital burnout; that awareness programs be designed to prioritize students using social media for 7 hours or more daily as well as male students; and that such preventive programs be directed at the general student population rather than a specific demographic group, given the absence of significant age, class-level, or income effects. It is further recommended that future research examine the relationship between usage duration, addiction, and digital burnout using longitudinal designs.

Limitations of the article

The study has several limitations. Its cross-sectional correlational design does not permit causal inference. Participants were recruited through convenience sampling from students attending Genç Ofis activities, limiting generalizability. No comparison group of students who did not attend Genç Ofis was included, and participation frequency was not measured. In addition, all variables were assessed using self-report measures and may therefore be affected by response bias.

Giriş

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimiyle birlikte, genç bireylerin boş zaman alışkanlıklarında köklü değişimler meydana gelmiştir. Özellikle Z kuşağı olarak adlandırılan dijital yerliler (digital natives), eğlenme, sosyalleşme ve öğrenme gibi gündelik deneyimlerinin büyük bir kısmını çevrim içi platformlar üzerinden gerçekleştirmektedir (Przybylski ve Weinstein, 2017; Twenge vd. (2019). Günümüzde 16-64 yaş aralığında bireylerin çevrimiçi ortamlarda geçirdikleri süre giderek artmakta ve genç nesiller yaşlılara oranla internette daha çok zaman geçirmektedirler (Kemp, 2024). Ergen ve gençlerin internete erişiminin ve kullanımının bu kadar kolay ve fazla olması, dijital dünya ile ilgili yaşanan olumsuzlukların da bu yaş gruplarında yaygınlaşacağı anlamına gelmektedir. Dijital platformların sürekli gelişmesinin ortasında, genç beyinler kendilerini karmaşık sanal bağlantıların içinde bulmaktadırlar (Katırcı ve Bulut, 2024).

Genel anlamda bağımlılık kavramı; bireyin belirli bir madde, gıda veya eylemi sürdürme sürecinde iradesini yitirmesi ve söz konusu kullanım ya da davranışı yönetemez hale gelmesi şeklinde açıklanmaktadır. Bir nesneye veya eyleme yönelik sınır tanımayan, ölçsüz yönelimler zamanla bağımlılık tablosunun ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Yeşilay, 2024). Genel bir ifadeyle bağımlılık; bireyin bir nesneye, eyleme ya da kişiye karşı geliştirdiği tutkulu ve önlenemez tutunma halini, diğer bir deyişle söz konusu kaynağa aşırı derecede bağlanmasını simgelemektedir. Bağımlılık; bir maddeye yönelik önlenemez kullanım isteği, bu isteği karşılamak amacıyla tolerans geliştirilmesi sonucu maddenin artan miktarlarda alınması ve fiziksel/ruhsal olumsuz sonuçlara rağmen kullanıma devam edilerek, kullanım azaldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması durumudur (Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012). Bireyin hem zihinsel hem de fiziksel dengesini bozan, bununla da kalmayıp toplumsal ilişkilerini sekteye uğratan bağımlılık; esasen bastırılmayan, kendini sürekli yineleyen bir eylem ya da nesne arzusu olarak kendini gösterir (Uzbay, 2009). Bu maddelere bağımlı olan bireyler maddelere ulaşamadıklarında veya kullanamadıklarında birtakım olumsuz his ve fiziksel işlev bozukluklarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu kavram zamanla farklı alanlarda kendisini göstermeye başlamış; bahis oynama, kumar oynama, video oyunu oynama ve internet kullanımı gibi çeşitli davranışları içeren daha geniş bir alanı kapsadığı görülmüştür (Liang vd., 2024).

Karahanna vd. (2018) göre sosyal medya bağımlılığı, çeşitli faktörler tarafından tetiklenen bir teknoloji kullanım davranışdır ve bu eğilim bireyleri sürekli çevrimiçi kalmaya itmektedir. İnternet altyapısının güçlenmesi ve yaygınlaşması, Facebook'tan TikTok'a kadar uzanan farklı içeriklere sahip platformların ortaya çıkmasını sağlamıştır. Zaman, mesafe ve ortam farkı gözetmeksizin anında küresel bağlantı ve iletişim imkânı sunan bu mecralar; akıllı telefon, tablet ve bilgisayarlarla doğrudan uyumlu üretildikleri için kullanım eğilimini giderek artırmaktadır. Ancak bu yoğun süreç, zaman içerisinde aşırı kullanıma veya bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde sosyal medya bağımlılığı; söz konusu dijital mecraların sınır gözetmeksizin ve denetimsiz biçimde tüketilmesiyle şekillenen bir davranışsal uyumsuzluk tablosu şeklinde nitelendirilmektedir (Tang vd., 2024). Benzer şekilde Jhaver (2024) de bu bağımlılığı; sosyal medyanın iş, dinlenme, uyku ve spor gibi günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyecek ölçüde aşırı kullanılması ve hayatın normal akışını bozması olarak ifade etmektedir.

Özellikle, yetersiz sosyal etkileşim veya bağlantıların azalması yani, sosyal izolasyonun artması, bireylerin etkili etkileşimlerden yoksun hissetmelerine neden olacaktır; ayrıca, sürekli stres altında olmak da duygusal tükenmişlik ve zihinsel yorgunluk hissine yol açacaktır (Önal, 2025). Bireyde uzun vadeli ve yoğun strese bağlı olarak gelişen zihinsel, ruhsal ve bedensel yıpranma hali tükenmişlik olarak ifade edilir. Bu olgunun teknolojik boyutunu oluşturan dijital tükenmişlik ise, dijital araçların yoğun ve zamansal açıdan denetimsiz kullanımının bir sonucu olarak biriken aşırı yüklenmenin neticesinde ortaya çıkmaktadır (Erten ve Özdemir, 2020; McCarthy, 2021).

Bu bağlamda yürütülen bu çalışma; Munzur Üniversitesi Genç Ofis etkinliklerine katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile dijital tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının gençlerin dijital tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmakta ve konuyla ilgili yapılacak sonraki çalışmalara kaynak teşkil etmesi bakımından özgün bir değer taşımaktadır. Çalışma; özellikle üniversite gençliği arasında yaygınlaşan dijital risk faktörlerini belirleyerek literatüre ve toplumsal uygulamalara önemli katkılar sağlayacaktır. Araştırma sonucunda elde edilecek veriler, sosyal medya bağımlılığının dijital tükenmişlik üzerindeki etkisini ortaya koyarak gençlerin psikolojik iyi oluş hallerini korumaya yönelik akademik bir temel oluşturacaktır. Toplumsal boyutta ise, Munzur Üniversitesi Genç Ofis örneği üzerinden elde edilen bulgular; gençlik merkezleri ve eğitim kurumları için dijital bağımlılıkla mücadele stratejilerinin geliştirilmesine, gençlerin dijital araçları daha bilinçli kullanmalarına yönelik farkındalık projelerinin tasarlanmasına rehberlik edecektir. Böylece hem akademik literatürdeki

boşluğun doldurulmasına hem de gençlerin dijital çağın getirdiği olumsuz etkilerden korunmasına yönelik uygulamalı çözüm önerilerinin sunulmasına katkı sunulması beklenmektedir.

Bireylerin bilişsel, psikolojik ve duygusal enerjilerini sınırlı kaynaklar bütünü olarak tanımlayan Kaynakların Korunması Kuramı (Conservation of Resources Theory - Hobfoll, 1989), bireyin bu kaynakları kontrolsüz ve orantısız biçimde tüketmesinin kaçınılmaz olarak tükenmişliğe yol açacağını öngörmektedir. Bu çerçevede, üniversite öğrencilerinin sosyal medya platformlarında geçirdikleri denetimsiz zaman ve sürekli çevrim içi kalma baskısı, onların sınırlı olan bilişsel rezervlerini tüketerek dijital tükenmişlik hissini tetikleyebilir. Kompansatuar İnternet Kullanım Teorisi (Compensatory Internet Use Theory - Kardefelt-Winther, 2014) ise, bireylerin günlük hayattaki stres, boşluk veya olumsuz duygu durumlarıyla başa çıkmak amacıyla sanal mecraları bir kaçış alanı olarak kullandıklarını ileri sürer. Ancak bu telafi mekanizmasının sınırları aşıldığında, hedeflenen rahatlamamanın aksine dijital aşırı yüklenme ve tükenmişlik tablosu derinleşmektedir.

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar bulunmakla birlikte, üniversite kampüslerinde gençlik merkezi ve Genç Ofis gibi rekreasyonel ve sosyalleşme birimlerine katılım sağlayan gençlerin dijital tükenmişlik dinamiklerini çok boyutlu ve kuramsal zeminde ele alan araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu çalışma, söz konusu kuramsal boşluğu doldurmayı ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık eğilimlerinin dijital tükenmişlik algılarını ne düzeyde yordadığını ortaya koymayı hedeflemektedir.

Kuramsal mekanizmalar ve mevcut literatür doğrultusunda araştırmada sınanmak üzere aşağıdaki hipotezler formüle edilmiştir:

H₁: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile dijital tükenmişlik algıları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, dijital tükenmişliklerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H₃: Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₄: Öğrencilerin dijital tükenmişlik algıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₅: Öğrencilerin dijital tükenmişlik algıları öğrenim durumuna (ön lisans/lisans) göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H₆: Öğrencilerin bağımlılık ve tükenmişlik puanları günlük sosyal medya kullanım sürelerine bağlı olarak anlamlı farklılık sergilemektedir.

H₇: Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ve dijital tükenmişlik algıları yaş, sınıf düzeyi ve algılanan aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Yöntem

Araştırma modeli

Bu araştırma, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi hedefleyen ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır (Karasar, 2019). Araştırmanın bağımsız değişkenini sosyal medya bağımlılığı (ve alt boyutları: sanal tolerans, sanal iletişim); bağımlı değişkenini ise dijital tükenmişlik (ve alt boyutları: dijital yıpranma, dijital yoksunluk, duygusal tükenme) oluşturmaktadır. Ayrıca cinsiyet, yaş, öğrenim türü, sınıf, algılanan aile geliri ve günlük kullanım süresi araştırmanın bağımsız karşılaştırma ve demografik değişkenleri olarak incelenmiştir.

BAĞIMSIZ DEĞİŞKEN Sosyal Medya Bağımlılığı	• Sanal Tolerans • Sanal İletişim
HİPOTEZLER	H1 (Korelasyon: $r = .557, p < .001$) H2 (Regresyon: $R^2 = .310, \beta = .557, p < .001$)
BAĞIMLI DEĞİŞKEN Dijital Tükenmişlik	• Dijital Yıpranma • Dijital Yoksunluk • Duygusal Tükenme
DEMOGRAFİK / KARŞILAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİ	• Cinsiyet (H3, H4) • Öğrenim Durumu (H5) • Günlük Kullanım Süresi (H6) • Yaş, Sınıf, Gelir Durumu (H7)

Şekil 1: Sosyal Medya Bağımlılığı ile Dijital Tükenmişlik Arasındaki İlişkiyi ve İncelenen Demografik Değişkenleri Gösteren Araştırma Modeli

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Araştırma grubu/evren örneklem

Araştırmanın evrenini, 2025-2026 eğitim-öğretim yılında Munzur Üniversitesi Genç Ofis bünyesindeki faaliyetlere katılan yaklaşık 1545 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Örneklemen Munzur Üniversitesi Genç Ofis bünyesinden seçilmesinin temel gerekçesi; Gençlik ve Spor Bakanlığı ile üniversiteler arasındaki kurumsal iş birliği protokolü kapsamında kampüs içerisinde gençlere ücretsiz internet, teknolojik imkânlar, serbest zaman ve rekreatif atölye olanaklarını bir arada sunan özel bir ekosisteme sahip olmasıdır. Hem yoğun dijital erişim olanaklarının bulunduğu hem de buna alternatif yüz yüze serbest zaman ve sosyalleşme aktivitelerinin teşvik edildiği bu kurumsal ortam, öğrencilerin teknoloji kullanımı ile serbest zaman yönelimleri arasındaki etkileşimin incelenmesi açısından elverişli bir zemin sunmaktadır. Örneklem seçiminde, zaman ve maliyet kısıtlılıkları ile hedef kitleye erişim pratikliği göz önünde bulundurularak, olasılıksız örnekleme yaklaşımlarından kolayda (uygun/elverişli) örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırma sürecinde Genç Ofis'te bulunan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir.

Örneklem büyüklüğünün saptanmasında G*Power (v3.1.9.7) yazılımından yararlanılmıştır (Faul vd., 2009). Araştırmanın temel karşılaştırma analizlerinden tek yönlü varyans analizi (ANOVA - 3 grup, $df = 2$) temel alınarak gerçekleştirilen a priori güç analizinde; Cohen (1988) tarafından önerilen orta düzey etki büyüklüğü ($f = 0.25$), $\alpha = .05$ anlamlılık düzeyi ve $1-\beta = .95$ istatistiksel güç parametreleri doğrultusunda gereken minimum örneklem büyüklüğü 280 olarak hesaplanmıştır.

Olası veri kayıpları, dikkatsiz yanıtlar ve uç değer riskleri dikkate alınarak veri toplama sürecinde toplam 400 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen anket formları veri temizleme (data screening) sürecine tabi tutulmuştur (Tabachnick & Fidell, 2013). Yapılan nesnel incelemeler sonucunda toplam 37 form analize dahil edilmemiştir:

- **14 form**, ölçek maddelerinden bir veya daha fazlasının boş/eksik bırakılması nedeniyle,
- **12 form**, ters puanlanan maddeler yer almasına rağmen, ölçeğin tamamında tekdüze puanlama (tüm maddelerde yalnızca "1" veya "5" seçeneğinin işaretlenmesi) ve buna bağlı olarak dikkatsiz yanıt verme örüntüsü sergilenmesi nedeniyle
- **11 form** ise veri giriş hatasından kaynaklanmamaktadır; katılımcıların ölçek geneline yansıyan aşırı uç yanıtlarının normallik ve doğrusallık gibi parametrik analiz varsayımlarını zedelemesini engellemek amacıyla tek değişkenli ($Z > \pm 3.29$) ve çok değişkenli (Mahalanobis uzaklığı, $p < .001$) uç değer analizleri sonucunda veri setinden çıkarılmıştır (Hair vd., 2019).

Bu arındırma işlemlerinin ardından nihai analizler, eksiksiz ve geçerli kabul edilen 363 katılımcının (210 erkek, 153 kadın) verisi üzerinden yürütülmüştür.

Araştırma süreci

Veri toplama süreci, Munzur Üniversitesi Etik Kurulu'nun 14.05.2026 tarihli ve 2026/7 sayılı onayının alınmasının ardından, 15 Mayıs 2026-15 Haziran 2026 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanma süreci hem yüz yüze hem de çevrim içi (online) yöntemler eş zamanlı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda veri toplama araçları, araştırmanın çalışma grubunu oluşturan Munzur Üniversitesi Genç Ofis bünyesindeki faaliyetlere katılan öğrencilere uygulanmıştır. Yüz yüze yürütülen uygulamalar Genç Ofis ortamında araştırmacı ve gençlik liderleri eşliğinde, katılımcılara gerekli bilgilendirmeler ve açıklamalar yapılarak tamamlanmıştır. Çevrim içi uygulamalar ise web tabanlı anket formu (Google Forms) aracılığıyla dijital ortamda katılımcılara ulaştırılmış ve veriler bu yolla toplanmıştır. Katılımcılar araştırmanın amacı, gönüllülük, gizlilik ve istedikleri an araştırmadan çekilme hakları konusunda açıkça bilgilendirilmiş; veri toplama süreci öncesinde yüz yüze ve elektronik ortamda bilgilendirilmiş gönüllü onamları alınmıştır.

Veri toplama araçları

Genç Ofis bünyesindeki üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini temel alan bu çalışmada; veriler, gönüllülük esasına dayalı olarak yüz yüze görüşme ve çevrimiçi (Google Forms) veri toplama yöntemleri aracılığıyla elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formu; katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, sınıf ve günlük ortalama kullanım süreleri gibi bağımsız değişkenlere ait demografik ve kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu (SMBÖ-YF): Araştırmada, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-60 yaş arası

yetişkinlere yönelik geliştirilen "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt boyuttan ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Sanal tolerans alt boyutu 1-11. maddeleri, sanal iletişim alt boyutu ise 12-20. maddeleri kapsamaktadır. 5'li Likert tipinde olan ölçek, 1 "Bana Hiç Uygun Değil" ile 5 "Bana Çok Uygun" arasında derecelendirilmiştir. Ölçekte yer alan 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan toplam puan beş aralığa bölünerek bağımlılık dereceleri belirlenmiştir; bu dereceler bağımlılık yok, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek bağımlılık şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin kendisini "sosyal medya bağımlısı" olarak algıladığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı 0,94; alt faktörlerden biri olan sanal iletişim için 0,91 ve sanal tolerans için 0,92 şeklinde hesaplanmıştır (Şahin ve Yağcı, 2017).

Bu araştırmada ise ölçeğe ait Cronbach Alpha (Cronbach-a) iç tutarlık katsayıları; Sanal Tolerans alt boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı $\alpha = 0.796$, Sanal İletişim alt boyutunun katsayısı $\alpha = 0.833$ ve Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam puanının katsayısı ise $\alpha = 0.884$ olarak hesaplanmıştır.

Dijital Tükenmişlik Ölçeği: Bu araştırmada, bireylerin dijital tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla Erten ve Özdemir (2020) tarafından geliştirilen Dijital Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Beşli Likert tipinde düzenlenen ve toplam 24 maddeden oluşan ölçek; Dijital Yıpranma (1-12. maddeler), Dijital Yoksunluk (13-18. maddeler) ve Duygusal Tükenme (19-24. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri "1 = Kesinlikle katılmıyorum" ile "5 = Kesinlikle katılıyorum" arasında puanlanmaktadır. Orijinal ölçek çalışmasında Cronbach-Alpha (Cronbach-a) güvenilirlik katsayıları ölçeğin geneli için .946, alt boyutlar için sırasıyla .848, .840 ve .811 olarak bildirilmiştir.

Bu araştırmada ise ölçeğe ait Cronbach Alpha (Cronbach-a) iç tutarlık katsayıları; Dijital Yıpranma alt boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı $\alpha = .899$, Dijital Yoksunluk alt boyutunun katsayısı $\alpha = .899$ ve Duygusal Tükenme alt boyutunun katsayısı ise $\alpha = .881$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ilişkin Dijital Tükenmişlik Toplam puanının güvenilirlik katsayısı ise $\alpha = .940$ olarak hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan her iki ölçeğin de Cronbach Alfa katsayılarının .70'in üzerinde olması, ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Alpar, 2010).

Araştırma etiği

Araştırma, Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 14.05.2026 tarih ve 2026/7 (E-30603717-050.04-2600021819) sayılı karar ile izin alınarak yapılmıştır.

Verilerin analizi

Verilerin analizi SPSS 26.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinde ilk olarak demografik değişkenlere ilişkin frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı basıklık ve çarpıklık (skewness/kurtosis) katsayıları üzerinden incelenmiş; katsayıların ± 1.5 sınırları içerisinde kalarak normallik koşulunu sağladığı tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2024). Grup karşılaştırmaları öncesinde varyansların homojenliği Levene testi ile sınanmış ve varyans homojenliği varsayımının korunduğu saptanmıştır ($p > .05$). Bu doğrultuda iki kategorili gruplarda Bağımsız Örneklem t-Testi, ikiden fazla gruba sahip değişkenlerde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anova testinde ortaya çıkan anlamlı farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi tercih edilmiştir. İstatistiksel anlamlılığın pratik değerini ortaya koymak amacıyla t-testi analizleri için Cohen's d, Anova analizleri için ise eta-kare (η^2) etki büyüklüğü değerleri hesaplanarak raporlanmıştır. Değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkilerin yönü ve derecesi Pearson Korelasyon Analizi ile belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının dijital tükenmişlik üzerindeki yordayıcı gücünü test etmek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi öncesinde doğrusallık, normallik (P-P Plot), otokorelasyonun bulunmadığı (Durbin-Watson = 1.84) ve regresyon artıklarının homojen varyans dağılımı sergilediği (saçılım grafiği üzerinden homoscedasticity) doğrulanmıştır. Çalışmadaki tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Munzur Üniversitesi Gençlik Merkezlerine bağlı Genç Ofislerdeki etkinliklere katılan üniversite öğrencileriyle yürütülen bu araştırmada; gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmiş ve demografik bağımsız değişkenler dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırma doğrultusunda elde edilen tüm bulgular ilgili başlıklar altında sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Değişkenler	<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	153	42,1
	Erkek	210	57,9
Yaş	18-20 arası	58	16,0
	21-23 arası	213	58,7
	24 ve Üzeri	92	25,3
Öğrenim Durumu	Ön Lisans	70	19,3
	Lisans	293	80,7
Öğrenim Gördüğü Sınıf	1. Sınıf	58	16,0
	2. Sınıf	111	30,6
	3. Sınıf	109	30,0
	4. Sınıf	85	23,4
Aile gelir durumunuz	Alt	142	39,1
	Orta	164	45,2
	Üst	57	15,7
Sosyal Medya Kullanım Süresi	0-3 Saat	106	29,2
	4-6 Saat	172	47,4
	7 Saat ve Üzeri	85	23,4

Kaynak: Yazar tarafından üretilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 1'de sunulmuştur. Araştırma grubunu oluşturan toplam 363 öğrencilerin cinsiyet dağılımları incelendiğinde; erkek öğrencilerin oranının ($n = 210$, %57,9) kadın öğrencilerden ($n = 153$, %42,1) daha fazla olduğu görülmektedir. Yaş değişkeni açısından, 21-23 yaş aralığında olan öğrencilerin ($n = 213$, %58,7) katılım oranının diğer yaş gruplarına kıyasla belirgin şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların öğrenim durumlarına bakıldığında, lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin ($n = 293$, %80,7) büyük bir çoğunluğu oluşturduğu; sınıf düzeylerinde ise 2. sınıf öğrencilerinin ($n = 111$, %30,6) ve 3. sınıf öğrencilerinin ($n = 109$, %30,0) birbirine yakın oranlarla ilk sıralarda yer aldığı dikkat çekmektedir. Aile gelir durumu değişkenine göre, gelir düzeyini "orta" olarak algılayan öğrencilerin ($n = 164$, %45,2) ağırlıkta olduğu, bu grubu sırasıyla "alt" ($n = 142$, %39,1) ve "üst" ($n = 57$, %15,7) gelir düzeyine sahip öğrencilerin takip ettiği belirlenmiştir. Son olarak öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde, 4-6 saat arası kullanım yapanların ($n = 172$, %47,4) en yüksek yoğunluğa sahip grup olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık ve Dijital Tükenmişlik Ölçeğinde Ortalama Değer Tablosu

	<i>n</i>	Min	Max	<i>M</i>	<i>S.S</i>	Skewness	Kurtosis
Sanal Tolerans	363	11.00	55.00	32.74	7.83	.227	.038
Sanal İletişim	363	9.00	45.00	26.16	7.11	.135	.262
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	363	20.00	100.00	58.89	13.72	.201	.474
Dijital Yıpranma	363	12.00	60.00	35.27	10.71	-.047	-.021
Dijital Yoksunluk	363	6.00	30.00	18.18	6.49	-.038	-.649
Duygusal Tükenme	363	6.00	30.00	18.80	6.29	-.040	-.626
Dijital Tükenmişlik Toplam	363	24.00	120.00	72.25	20.40	-.076	.043

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ile Dijital Tükenmişlik ölçekleri ve alt boyutlarından elde ettikleri betimsel istatistik değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Tablo 2 incelendiğinde; öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı toplam puan ortalamasının $M = 58.89$ ($SS = 13.72$) ve Dijital Tükenmişlik toplam puan ortalamasının $M = 72.25$ ($SS = 20.40$) düzeyinde olduğu, bu değerlerin ölçeklerin teorik orta noktalarına yakın kalarak orta düzeyde bir eğilime işaret ettiği görülmektedir.

Alt boyutlar düzeyinde yapılan incelemede; Sanal Tolerans ($M = 32.74$, $SS = 7.84$), Sanal İletişim ($M = 26.16$, $SS = 7.11$) ve Dijital Yıpranma ($M = 35.27$, $SS = 10.72$) ortalamalarının kendi teorik orta

noktalarının hemen altında, orta düzeyde kaldığı saptanmıştır. Buna karşın Dijital Yoksunluk ($M = 18.18$, $SS = 6.50$) ve Duygusal Tükenme ($M = 18.80$, $SS = 6.29$) alt boyut ortalamalarının ise teorik orta noktalarının hafif üzerinde, yine orta düzeyde gerçekleştiği belirlenmiştir. Ayrıca elde edilen verilerin çarpıklık (skewness) değerlerinin -0.08 ile 0.23 , basıklık (kurtosis) değerlerinin ise -0.65 ile 0.47 arasında değiştiği görülmektedir. Bu değerlerin literatürde normal dağılımın sağlanması için kabul gören -1.5 ile $+1.5$ sınırları arasında yer alması (George ve Mallery, 2024; Tabachnick ve Fidell, 2013), verilerin parametrik analizler için uygun bir normal dağılım sergilediğini ve çok değişkenli analizlerin ön şartlarını karşıladığını göstermektedir.

Tablo 3: Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık ve Dijital Tükenmişlik Ölçeğinde Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi

	Cinsiyet	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Sanal Tolerans	Kadın	153	31.53	7.80	-2.51*	0.013*
	Erkek	210	33.60	7.76		
Sanal İletişim	Kadın	153	25.39	7.17	-1.74	0.083
	Erkek	210	26.70	7.03		
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	Kadın	153	56.93	13.92	-2.33*	0.020*
	Erkek	210	60.31	13.43		
Dijital Yıpranma	Kadın	153	34.00	11.71	-1.93	0.054
	Erkek	210	36.19	9.85		
Dijital Yoksunluk	Kadın	153	17.56	6.19	-1.56	0.119
	Erkek	210	18.63	6.68		
Duygusal Tükenme	Kadın	153	17.79	6.14	-2.62*	0.009*
	Erkek	210	19.52	6.31		
Dijital Tükenmişlik Toplam	Kadın	153	69.35	21.66	-2.32*	0.021*
	Erkek	210	74.36	19.20		

Not. *M*: Ortalama, *SS*: Standart Sapma, *t*: Bağımsız Örneklem *t*-Testi Değeri, *p*: Anlamlılık Düzeyi. * $p < .05$

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem *t*-testi sonuçları Tablo 3'te yer almaktadır. Tablo 3 incelendiğinde; öğrencilerin Sanal İletişim [$t(361) = -1.74$, $p = .083$], Dijital Yıpranma [$t(361) = -1.93$, $p = .054$] ve Dijital Yoksunluk [$t(361) = -1.56$, $p = .119$] alt boyut puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Buna karşın; öğrencilerin Sanal Tolerans [$t(361) = -2.51$, $p = .013$], Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam [$t(361) = -2.33$, $p = .020$], Duygusal Tükenme [$t(361) = -2.62$, $p = .009$] ve Dijital Tükenmişlik Toplam [$t(361) = -2.32$, $p = .021$] puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p < .05$). Puan ortalamaları incelendiğinde; erkek öğrencilerin sanal tolerans ($M = 33.60$), sosyal medya bağımlılığı toplam ($M = 60.31$), duygusal tükenme ($M = 19.52$) ve dijital tükenmişlik toplam ($M = 74.36$) puanlarının, kadın öğrencilerin ortalama puanlarından ($M = 31.53$, $M = 56.93$, $M = 17.79$, $M = 69.35$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu ve oluşun farkın erkek katılımcılar lehine gerçekleştiği görülmektedir.

Tablo 4: Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık ve Dijital Tükenmişlik Ölçeğinde Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi

	Yaşlar	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>S.S</i>	<i>df</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
Sanal Tolerans	18-20 Yaş ^A	58	32.56	7.18		0.080	0.923
	21-23 Yaş ^B	213	32.87	7.79	2		
	24 Yaş ve Üzeri ^C	92	32.52	8.37	360		
	Toplam	363	32.73	7.83	362		
Sanal İletişim	18-20 Yaş ^A	58	26.44	6.57		0.156	0.856
	21-23 Yaş ^B	213	26.22	7.08	2		
	24 Yaş ve Üzeri ^C	92	25.82	7.54	360		
	Toplam	363	26.15	7.11	362		
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	18-20 Yaş ^A	58	59.01	12.20		0.097	0.907
	21-23 Yaş ^B	213	59.09	13.86	2		
	24 Yaş ve Üzeri ^C	92	58.34	14.40	360		
	Toplam	363	58.89	13.72	362		
Dijital Yıpranma	18-20 Yaş ^A	58	37.41	10.44		1.865	0.156
	21-23 Yaş ^B	213	34.46	10.59	2		
	24 Yaş ve Üzeri ^C	92	35.77	11.04	360		
	Toplam	363	35.27	10.71	362		
Dijital Yoksunluk	18-20 Yaş ^A	58	18.91	5.77		0.449	0.638
	21-23 Yaş ^B	213	18.08	6.70	2		
	24 Yaş ve Üzeri ^C	92	17.94	6.45	360		
	Toplam	363	18.18	6.49	362		
Duygusal Tükenme	18-20 Yaş ^A	58	18.20	5.95		0.638	0.529
	21-23 Yaş ^B	213	18.71	6.40	2		
	24 Yaş ve Üzeri ^C	92	19.35	6.25	360		
	Toplam	363	18.79	6.29	362		
Dijital Tükenmişlik Toplam	18-20 Yaş ^A	58	74.53	20.05		0.683	0.506
	21-23 Yaş ^B	213	71.27	20.77	2		
	24 Yaş ve Üzeri ^C	92	73.07	19.78	360		
	Toplam	363	72.25	20.40	362		

Not: M: Ortalama, SS: Standart Sapma, df: Serbestlik Derecesi, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Değeri, p: Anlamlılık Düzeyi ($p > .05$).

Katılımcıların yaş grupları değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanların karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur. Tablo 4 incelendiğinde; öğrencilerin yaş gruplarına göre Sanal Tolerans [$F(2, 360) = 0.08, p = .923$], Sanal İletişim [$F(2, 360) = 0.16, p = .856$], Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam [$F(2, 360) = 0.10, p = .907$], Dijital Yıpranma [$F(2, 360) = 1.87, p = .156$], Dijital Yoksunluk [$F(2, 360) = 0.45, p = .638$], Duygusal Tükenme [$F(2, 360) = 0.64, p = .529$] ve Dijital Tükenmişlik Toplam [$F(2, 360) = 0.68, p = .506$] puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > .05$). Bu örnekleme yaş grupları arasında sosyal medya bağımlılığı ve dijital tükenmişlik puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 5: Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık ve Dijital Tükenmişlik Ölçeğinde Öğrenim Durumu Değişkenine Göre T-Testi

	Öğrenim Durumunuz	<i>n</i>	<i>M</i>	S.S	<i>t</i>	<i>p</i>
Sanal tolerans	Ön Lisans	70	33.32	8.88	0.70	0.482
	Lisans	293	32.59	7.57		
Sanal İletişim	Ön Lisans	70	26.65	6.93	0.65	0.513
	Lisans	293	26.03	7.16		
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	Ön Lisans	70	59.98	14.30	0.74	0.459
	Lisans	293	58.63	13.59		
Dijital Yıpranma	Ön Lisans	70	37.85	9.72	2.26*	0.024*
	Lisans	293	34.65	10.86		
Dijital Yoksunluk	Ön Lisans	70	20.27	5.95	3.03*	0.003*
	Lisans	293	17.68	6.52		
Duygusal Tükenme	Ön Lisans	70	19.64	5.78	1.25	0.211
	Lisans	293	18.59	6.40		
Dijital Tükenmişlik Toplam	Ön Lisans	70	77.77	19.29	2.54*	0.012*
	Lisans	293	70.93	20.46		

Not: M: Ortalama, SS: Standart Sapma, t: Bağımsız Örneklem t-Testi Değeri, p: Anlamlılık Düzeyi. * $p < .05$

Katılımcıların öğrenim durumu değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5 incelendiğinde; öğrencilerin Sanal Tolerans [$t(361) = 0.70, p = .482$], Sanal İletişim [$t(361) = 0.65, p = .513$], Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam [$t(361) = 0.74, p = .459$] ve Duygusal Tükenme [$t(361) = 1.25, p = .211$] alt boyut puanlarında öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ($p > .05$).

Buna karşın; öğrencilerin Dijital Yıpranma [$t(361) = 2.26, p = .024$], Dijital Yoksunluk [$t(361) = 3.03, p = .003$] ve Dijital Tükenmişlik Toplam [$t(361) = 2.54, p = .012$] puanlarında öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p < .05$). Puan ortalamaları incelendiğinde; ön lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin dijital yıpranma ($M = 37.85$), dijital yoksunluk ($M = 20.27$) ve dijital tükenmişlik toplam ($M = 77.77$) puanlarının, lisans düzeyindeki öğrencilerin ortalama puanlarından ($M = 34.65, M = 17.68, M = 70.93$) anlamlı derecede daha yüksek olduğu ve oluşan farkın ön lisans katılımcıları lehine gerçekleştiği görülmektedir.

Tablo 6: Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık ve Dijital Tükenmişlik Ölçeğinde Öğrenim Gördüğünüz Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi

	Sınıf	n	M	S.S	DF	f	p
Sanal Tolerans	1.Sınıf ^A	58	33.31	8.68		0.932	0.425
	2.Sınıf ^B	111	32.99	7.26			
	3.Sınıf ^C	109	33.12	8.45	3		
	4.Sınıf ^D	85	31.50	7.10	359		
	Toplam	363	32.73	7.83	362		
Sanal İletişim	1.Sınıf ^A	58	26.36	6.93		2.378	0.070
	2.Sınıf ^B	111	27.14	6.97			
	3.Sınıf ^C	109	26.35	7.71	3		
	4.Sınıf ^D	85	24.47	6.38	359		
	Toplam	363	26.15	7.11	362		
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	1.Sınıf ^A	58	59.67	14.40		1.723	0.162
	2.Sınıf ^B	111	60.13	13.19			
	3.Sınıf ^C	109	59.48	15.00	3		
	4.Sınıf ^D	85	55.97	11.91	359		
	Toplam	363	58.89	13.72	362		
Dijital Yıpranma	1.Sınıf ^A	58	37.41	9.38		1.131	0.336
	2.Sınıf ^B	111	35.49	10.37			
	3.Sınıf ^C	109	34.41	11.55	3		
	4.Sınıf ^D	85	34.61	10.85	359		
	Toplam	363	35.27	10.71	362		
Dijital Yoksunluk	1.Sınıf ^A	58	19.48	6.23		1.367	0.253
	2.Sınıf ^B	111	18.10	6.50			
	3.Sınıf ^C	109	18.29	6.92	3		
	4.Sınıf ^D	85	17.25	6.03	359		
	Toplam	363	18.18	6.49	362		
Duygusal Tükenme	1.Sınıf ^A	58	18.84	5.46		0.142	0.935
	2.Sınıf ^B	111	18.47	6.29			
	3.Sınıf ^C	109	18.98	6.88	3		
	4.Sınıf ^D	85	18.94	6.12	359		
	Toplam	363	18.79	6.29	362		
Dijital Tükenmişlik Toplam	1.Sınıf ^A	58	75.74	18.74		0.736	0.532
	2.Sınıf ^B	111	72.08	19.90			
	3.Sınıf ^C	109	71.68	22.16	3		
	4.Sınıf ^D	85	70.81	19.83	359		
	Toplam	363	72.25	20.40	362		

Not: M: Ortalama, SS: Standart Sapma, df: Serbestlik Derecesi, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Değeri, p: Anlamlılık Düzeyi ($p > .05$).

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanların karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Tablo 6 incelendiğinde; öğrencilerin sınıf düzeylerine göre Sanal Tolerans [$F(3, 359) = 0.93, p = .425$], Sanal İletişim [$F(3, 359) = 2.38, p = .070$], Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam [$F(3, 359) = 1.72, p = .162$], Dijital Yıpranma [$F(3, 359) = 1.13, p = .336$], Dijital Yoksunluk [$F(3, 359) = 1.37, p = .253$], Duygusal Tükenme [$F(3, 359) = 0.14, p = .935$] ve Dijital Tükenmişlik Toplam [$F(3, 359) = 0.74, p = .532$] puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Bu örnekte öğrenim görülen sınıf düzeyleri arasında sosyal medya bağımlılığı ve dijital tükenmişlik puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Tablo 7: Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık ve Dijital Tükenmişlik Ölçeğinde Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi

	Aile Gelir Durumu	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>S.S</i>	<i>df</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
Sanal Tolerans	Alt ^A	142	33.12	7.15		2.626	0.074
	Orta ^B	164	33.15	8.35	2		
	Üst ^C	57	30.56	7.71	360		
	Toplam	363	32.73	7.83	362		
Sanal İletişim	Alt ^A	142	26.50	7.11		0.301	0.740
	Orta ^B	164	25.98	7.33	2		
	Üst ^C	57	25.77	6.52	360		
	Toplam	363	26.15	7.11	362		
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	Alt ^A	142	59.63	13.03		1.227	0.295
	Orta ^B	164	59.14	14.56	2		
	Üst ^C	57	56.33	12.82	360		
	Toplam	363	58.89	13.72	362		
Dijital Yıpranma	Alt ^A	142	35.85	10.85		0.995	0.386
	Orta ^B	164	35.36	10.97	2		
	Üst ^C	57	33.54	9.55	360		
	Toplam	363	35.27	10.71	362		
Dijital Yoksunluk	Alt ^A	142	18.59	6.30		1.205	0.360
	Orta ^B	164	18.18	6.74	2		
	Üst ^C	57	17.14	6.21	360		
	Toplam	363	18.18	6.49	362		
Duygusal Tükenme	Alt ^A	142	19.47	6.05		1.820	0.163
	Orta ^B	164	18.60	6.40	2		
	Üst ^C	57	17.66	6.44	360		
	Toplam	363	18.79	6.29	362		
Dijital Tükenmişlik Toplam	Alt ^A	142	73.92	19.85		1.524	0.219
	Orta ^B	164	72.15	21.16	2		
	Üst ^C	57	68.35	19.25	360		
	Toplam	363	72.25	20.40	362		

Not: M: Ortalama, SS: Standart Sapma, df: Serbestlik Derecesi, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Değeri, p: Anlamlılık Düzeyi ($p > .05$).

Katılımcıların algılanan aile gelir durumu değişkenine göre ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanların karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur. Tablo 7 incelendiğinde; öğrencilerin aile gelir durumlarına göre Sanal Tolerans [$F(2, 360) = 2.63, p = .074$], Sanal İletişim [$F(2, 360) = 0.30, p = .740$], Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam [$F(2, 360) = 1.23, p = .295$], Dijital Yıpranma [$F(2, 360) = 1.00, p = .386$], Dijital Yoksunluk [$F(2, 360) = 1.21, p = .360$], Duygusal Tükenme [$F(2, 360) = 1.82, p = .163$] ve Dijital Tükenmişlik Toplam [$F(2, 360) = 1.52, p = .219$] puan ortalamalarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır ($p > .05$). Elde edilen bu bulgu, öğrencilerin algıladıkları ekonomik gelir düzeylerinin, sosyal medya bağımlılık eğilimleri ve dijital tükenmişlik düzeyleri üzerinde istatistiksel düzeyde anlamlı bir varyans yaratmadığını ve belirleyici bir etken olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 8: Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık ve Dijital Tükenmişlik Ölçeğinde Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre ANOVA Testi

	S.M.K.S.	n	M	S.S	df	f	p	Farklar
Sanal Tolerans	0-3 Saat Arası ^A	106	29.20	7.01		22.30*	<0.001*	C> B > A
	4-6 Saat ^B	172	33.12	6.28	2			
	7 Saat ve Fazlası ^C	85	36.34	9.66	360			
	Toplam	363	32.73	7.83	362			
Sanal İletişim	0-3 Saat Arası ^A	106	23.09	6.23		20.94*	<0.001*	C> B > A
	4-6 Saat ^B	172	26.43	6.14	2			
	7 Saat ve Fazlası ^C	85	29.41	8.34	360			
	Toplam	363	26.15	7.11	362			
Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	0-3 Saat Arası ^A	106	52.30	11.95		26.27*	<0.001*	C> B> A
	4-6 Saat ^B	172	59.56	10.95	2			
	7 Saat ve Fazlası ^C	85	65.75	16.89	360			
	Toplam	363	58.89	13.72	362			
Dijital Yıpranma	0-3 Saat Arası ^A	106	32.55	10.03		5.62*	0.004*	C> A; B> A
	4-6 Saat ^B	172	35.84	9.98	2			
	7 Saat ve Fazlası ^C	85	37.49	12.28	360			
	Toplam	363	35.27	10.71	362			
Dijital Yoksunluk	0-3 Saat Arası ^A	106	16.06	5.91		11.38*	<0.001*	C>B> A
	4-6 Saat ^B	172	18.38	6.19	2			
	7 Saat ve Fazlası ^C	85	20.42	7.01	360			
	Toplam	363	18.18	6.49	362			
Duygusal Tükenme	0-3 Saat Arası ^A	106	17.26	5.69		6.04*	0.003*	C> A
	4-6 Saat ^B	172	18.95	6.15	2			
	7 Saat ve Fazlası ^C	85	20.37	6.89	360			
	Toplam	363	18.79	6.29	362			
Dijital Tükenmişlik Toplam	0-3 Saat Arası ^A	106	65.88	19.40		9.49*	<0.001*	C> A; B> A
	4-6 Saat ^B	172	73.18	18.68	2			
	7 Saat ve Fazlası ^C	85	78.29	22.84	360			
	Toplam	363	72.25	20.40	362			

Not: M: Ortalama, SS: Standart Sapma, df: Serbestlik Derecesi, F: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Değeri, p: Anlamlılık Düzeyi. * p < .05

Tablo 8 incelendiğinde, öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım sürelerine göre Sanal Tolerans (F=22.301; p<0.001), Sanal İletişim (F=20.943; p<0.001), Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam (F=26.269; p<0.001), Dijital Yıpranma (F=5.615; p<0.01), Dijital Yoksunluk (F=11.384; p<0.001), Duygusal Tükenme (F=6.039; p<0.01) ve Dijital Tükenmişlik Toplam (F=9.494; p<0.001) puan ortalamalarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Farklılıkların kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre; Sanal Tolerans, Sanal İletişim, Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam ve Dijital Yoksunluk boyutlarında günlük "7 Saat ve Fazlası" kullanım yapan öğrencilerin ortalamasının, "4-6 Saat" ve "0-3 Saat" arası kullanım yapanlardan; "4-6 Saat" kullananların ortalamasının ise "0-3 Saat" kullananlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dijital Yıpranma ve Dijital Tükenmişlik Toplam puanlarında "0-3 Saat" arası kullanan grubun ortalaması; "4-6 Saat" ve "7 Saat ve Fazlası" kullanan gruplardan anlamlı şekilde daha düşük düzeydedir. Duygusal Tükenme boyutunda ise anlamlı farklılığın yalnızca "0-3 Saat" ile "7 Saat ve Fazlası" kullanan gruplar arasında (7 saat ve fazlası kullananlar lehine) gerçekleştiği saptanmıştır.

Tablo 9: Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık ve Dijital Tükenmişlik Durumları Korelasyon Testi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. Sanal Tolerans	—						
2. Sanal İletişim	.685**	—					
3. Sosyal Medya Bağımlılık Toplam	.926**	.909**	—				
4. Dijital Yıpranma	.404**	.415**	.446**	—			
5. Dijital Yoksunluk	.484**	.533**	.553**	.576**	—		
6. Duygusal Tükenme	.434**	.440**	.476**	.671**	.596**	—	
7. Dijital Tükenmişlik Toplam	.501**	.523**	.557**	.916**	.805**	.851**	—

Not: N = 363. **p < .01 (çift yönlü).

Tablo 9 incelendiğinde, öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam puanı ile Dijital Tükenmişlik Toplam puanı arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır

($r = .56, p < .01$). Ölçeklerin alt boyutları düzeyinde yapılan incelemede; Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam puanının Dijital Yıpranma ($r = .45, p < .01$), Dijital Yoksunluk ($r = .55, p < .01$) ve Duygusal Tükenme ($r = .48, p < .01$) alt boyutlarının tamamıyla pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Sanal Tolerans alt boyutunun Dijital Tükenmişlik Toplam ($r = .50, p < .01$) puanıyla ve Sanal İletişim alt boyutunun da Dijital Tükenmişlik Toplam ($r = .52, p < .01$) puanıyla pozitif yönde ve anlamlı ilişkileri mevcuttur. Bu bulgular, öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri yükseldikçe dijital tükenmişlik algılarının da paralel bir şekilde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 10: Sosyal Medya Bağımlılığının Dijital Tükenmişlik Üzerindeki Etkisine İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	<i>B</i>	<i>Std. Hata</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
(Sabit)	23.476	3.929	—	5.976	< .001
Sosyal Medya Bağımlılığı	.828	.065	.56	12.747	< .001

Not: Bağımlı değişken: Dijital Tükenmişlik.

$R = .56, R^2 = .31, F(1, 361) = 162.49, p < .001$.

Tablo 10 incelendiğinde, öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık düzeylerinin Dijital Tükenmişlikleri üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1, 361) = 162.49, p < .001$). Elde edilen bulgular doğrultusunda, bağımsız değişken konumundaki Sosyal Medya Bağımlılığının, Dijital Tükenmişlik toplam varyansının %31'ini açıkladığı tespit edilmiştir ($R = .56, R^2 = .31$). Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) incelendiğinde; Sosyal Medya Bağımlılığının Dijital Tükenmişlik düzeyini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır ($\beta = .56, t = 12.75, p < .001$). Basit doğrusal regresyon modelinde sosyal medya bağımlılığı puanındaki bir birimlik artış, dijital tükenmişlik puanında ortalama 0.83 birimlik artışla ilişkilidir ($B = .83$). Bu bulgu kesitsel tasarım nedeniyle nedensel bir etki olarak yorumlanmamalıdır.

Tablo 11: Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesine İlişkin Özet Bulgular

Hipotez	Hipotez İfadesi	Yöntem / Analiz	Temel İstatistiksel Değerler	Karar
H1	Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile dijital tükenmişlik algıları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.	Pearson Korelasyon Analizi	$r = .557, p < .001$	Kabul
H2	Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, dijital tükenmişliklerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.	Basit Doğrusal Regresyon Analizi	$R = .557, R^2 = .310, F(1, 361) = 162.49,$ $\beta = .557, t = 12.75, p < .001$	Kabul
H3	Öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Bağımsız Örneklem t-Testi	$t(361) = -2.33, p = .020, \text{Cohen's } d = 0.25$	Kabul
H4	Öğrencilerin dijital tükenmişlik algıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Bağımsız Örneklem t-Testi	$t(361) = -2.32, p = .021, \text{Cohen's } d = 0.25$	Kabul
H5	Öğrencilerin dijital tükenmişlik algıları öğrenim durumuna (ön lisans / lisans) göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Bağımsız Örneklem t-Testi	$t(361) = 2.54, p = .012, \text{Cohen's } d = 0.34$	Kabul
H6	Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ve dijital tükenmişlik puanları günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık sergilemektedir.	Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	SMB: $F(2, 360) = 26.27, p < .001, \eta^2 = .127$ DT: $F(2, 360) = 9.49, p < .001, \eta^2 = .050$	Kabul
H7	Öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ve dijital tükenmişlikleri yaş, sınıf düzeyi ve algılanan gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.	Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	Yaş: $F(\text{SMB}) = 0.10, p = .907;$ $F(\text{DT}) = 0.68, p = .506$ Sınıf: $F(\text{SMB}) = 1.72, p = .162;$ $F(\text{DT}) = 0.74, p = .532$ Gelir: $F(\text{SMB}) = 1.23, p = .295;$ $F(\text{DT}) = 1.52, p = .219$	Desteklenmedi

Not: N = 363. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. r = Pearson korelasyon katsayısı; R^2 = Belirlilik katsayısı; β = Standardize edilmiş regresyon katsayısı; F = ANOVA ve regresyon model testi değeri; t = Bağımsız örneklem t-testi değeri; Cohen's d = t-testi için etki büyüklüğü (0.2 küçük, 0.5 orta düzey); η^2 = ANOVA için eta-kare etki büyüklüğü (0.01 küçük, 0.06 orta, 0.14 geniş düzey); SMB = Sosyal Medya Bağımlılığı Toplam; DT = Dijital Tükenmişlik Toplam.

Tartışma

Bu çalışmada, Munzur Üniversitesi Gençlik Merkezine bağlı Genç Ofis etkinliklerine katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; demografik değişkenlerin ve sosyal medya kullanım süresinin bu iki temel değişken üzerindeki etkileri detaylı olarak analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler ışığında bulgular literatürdeki diğer sonuçlar ile tartışılmıştır.

Çalışmamızda öncelikle katılımcıların genel durumları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ($\bar{x}=58.89$) ve dijital tükenmişlik ($\bar{x}=72.25$) düzeylerinin genel olarak "orta düzeyde" olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, dijitalleşmenin ve ekran süresinin giderek arttığı günümüz koşullarında üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve dijital tükenmişlik puanlarının ölçeklerin teorik orta noktalarına yakın olduğunu göstermektedir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, örneklem grubunun "Genç Ofis" etkinliklerine katılan öğrencilerden oluşması kritik bir öneme sahiptir. Genç Ofisler, bireylere yüz yüze sosyalleşme, rekreasyonel faaliyetlerde bulunma ve akranlarıyla fiziksel bağ kurma imkânı sunmaktadır. Genç Ofis ortamının yüz yüze sosyalleşme ve rekreasyon imkânları sunduğu bilinmekle birlikte, bu çalışmada kontrol grubu ve katılım sıklığı ölçülmediğinden söz konusu ortamın dijital tükenmişlik üzerinde koruyucu etkisi olduğu sonucuna doğrudan varılamaz. Alan yazın incelendiğinde, elde ettiğimiz bu sosyolojik çıkarımı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Duyan vd. (2008) ile Serdar vd. (2018) tarafından yapılan çalışmalarda da rekreatif etkinliklerin ve sosyal ortamların bilinçli kullanımının gençlerin boş zaman yalnızlıklarını ve dolayısıyla dijital yönelimlerini dengelediği vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Özdemir ve Erten (2025) tarafından yapılan araştırmada,

gençlerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmesinin dijital ortamlarda hissedilen tükenmişliği azalttığı ve katılımcıların büyük çoğunluğunun kendilerini "dijital tükenmiş" hissetmedikleri saptanmıştır. Balcı ve Sarıtaş (2025) ise can sıkıntısını gidermek için yalnızca sosyal medyaya yönelenlerin tükenmişlik yaşadığını belirterek, alternatif fiziksel uğraşların (Genç Ofis gibi) önemini kanıtlamıştır. Elde edilen bu genel sonuç, gençlik ofisi gibi fiziksel sosyalleşme ortamlarının dijital yorgunluğu dengeleyebileceğini düşündürmektedir. Ancak çalışmada bu etkinliklere katılmayan bir kontrol grubu bulunmadığından, söz konusu koruyucu etkinin kesin bir sonuçtan ziyade ileride test edilmesi gereken bir varsayım olarak ele alınması daha yerindedir.

Araştırmanın cinsiyet değişkenine göre elde edilen bulguları incelendiğinde, erkek öğrencilerin sanal tolerans ($\bar{x}$ = 33.60, p = .013), genel sosyal medya bağımlılığı ($\bar{x}$ = 60.31, p = .020), duygusal tükenme ($\bar{x}$ = 19.52, p = .009) ve genel dijital tükenmişlik ($\bar{x}$ = 74.36, p = .021) puanlarının kadın öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ve çelişen farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Özdemir'in (2019) ile Balcı ve Gölcü'nün (2013) çalışmalarında da erkek öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunarak çalışmamızla benzer yönde sonuç vermiştir. Aynı şekilde Çam ve İşbulan (2012) da erkeklerin sosyal ağları daha yoğun kullandığını saptamıştır. Ayrıca Su vd. (2020), erkeklerin özellikle dijital oyun bağımlılığına ve sanal rekabet ortamlarına kadınlardan daha yatkın olduğunu belirterek bulgumuzu desteklemiştir. Ancak bazı araştırmalar, kadınların sosyal medyaya daha bağımlı olduğunu öne sürerek (örneğin Guazzini vd., 2021; Andreassen vd. (2012) bulgularımızla çelişmektedir. Hatta Şirin vd. (2021) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyetin dijital tükenmişlik üzerinde hiçbir anlamlı fark yaratmadığı da saptanmıştır. Çalışmada erkek öğrencilerin dijital tükenmişlik ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının görece daha yüksek çıkması, literatürde erkeklerin çevrim içi mecralarda geçirdikleri zaman örüntüleri ve rekabet odaklı kullanım pratikleri ile ilişkilendirilmektedir (Su vd., 2020). Bununla birlikte, Sanal İletişim alt boyutunda cinsiyetler arası anlamlı bir farkın gözlenmemesi (p = .083), iki grubun sosyal etkileşim kurma amacıyla bu platformları benzer düzeylerde kullandığını, ancak sanal tolerans ve duygusal yıpranma boyutlarında erkek katılımcıların risk eşiğinin farklılaşabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, cinsiyete dayalı eğilimlerin doğrudan nedensel bir yargıdan ziyade olası davranışsal dinamikler çerçevesinde değerlendirilmesi daha yerinde olacaktır.

Öğrenim durumu değişkenine göre sonuçlar analiz edildiğinde, ön lisans düzeyinde eğitim gören öğrencilerin dijital yıpranma ($\bar{x}$ = 37.85, p = .024), dijital yoksunluk ($\bar{x}$ = 20.27, p = .003) ve genel dijital tükenmişlik ($\bar{x}$ = 77.77, p = .012) puanlarının lisans öğrencilerine göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ön lisans öğrencilerinin dijital ortamlardan uzak kaldıklarında daha belirgin bir yoksunluk hissedebildiklerine ve bu mecraların getirdiği bilişsel/duygusal yıpranmaya karşı daha kırılgan olabileceklerine işaret etmektedir. Literatürdeki benzer araştırmalar da eğitim kademesi ile teknolojiye yönelik yönelimler arasında benzer farklılıklar tespit etmiştir (Demir, 2019; Enginyurt, 2019). Ön lisans düzeyinde gözlenen bu yüksek tükenmişlik eğilimi; doğrudan ölçülmemiş olmakla birlikte, kısa süreli öğrenim sürecinin getirdiği akademik uyum dinamikleri, kariyer geçiş süreçleri ve alternatif yüz yüze sosyal ağların kısıtlılığı gibi olası çevresel faktörlerle ilişkili olabilir. Bu durum gençleri boş zamanlarını ikame etmek üzere çevrim içi alanlara yönlendirebilir ve kontrolsüz kullanım neticesinde dijital yorgunluk algısını tetikleyebilir. Öte yandan, literatürde bu durumla çelişen nadir ve ilginç bulgular da mevcuttur; örneğin Zamur Tuncer ve Tanır Levendeli (2023) tarafından yapılan araştırmada, ön lisans öğrencilerinin sosyal medyada tükenmişlik düzeyleri lisans öğrencilerine göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur.

Katılımcıların yaş ve sınıf düzeyi (yaş grupları) değişkenlerine göre sosyal medya bağımlılığı (F =0.10, p =0.907) ve dijital tükenmişlik (F =0.68, p =0.506) puanları incelendiğinde, bu değişkenlerin hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır. Örneklem 18-20, 21-23 ve 24 yaş ve üzeri olmak üzere üç yaş grubundan oluşmaktadır. Bu çalışmada söz konusu yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürdeki bulgular incelendiğinde, bu sonucu destekleyen çok sayıda güncel araştırma göze çarpmaktadır. Örneğin; Atılı vd. (2021) lisans öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada hem yaştan hem de üniversite sınıf düzeyinin sosyal medya bağımlılığı (sanal iletişim ve sanal tolerans alt boyutları dâhil) üzerinde hiçbir anlamlı farklılık yaratmadığını saptayarak araştırmamızı birebir desteklemiştir. Benzer şekilde Eren (2020) de genç yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada sosyal medya bağımlılığının yaşa göre farklılaşmadığını bulgulamıştır. Dijital tükenmişlik açısından bakıldığında ise, Kılınç vd. (2025) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan güncel çalışmada sosyal medya tükenmişliğinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($p>0.05$) kanıtlanmış olup, bu yönüyle çalışmamız mevcut literatürle tam bir uyum içindedir. Öte yandan, literatürde bu durumla çelişen bazı bulgular da mevcuttur; örneğin Erdoğan (2025) ve Sesli ve Köroğlu (2025) araştırmalarında, yaş grupları arasında dijital tükenmişlik ve

bağımlılık açısından anlamlı farklılıklar olduğunu ileri sürmüştür. Ancak araştırmamızda yaş ve sınıf düzeyi açısından hiçbir fark çıkmamasının temel sosyolojik nedeni, Z kuşağı olarak adlandırılan bu grubun tamamının dijital teknolojilerin içine doğmuş "dijital yerliler" (digital natives) olmalarıdır. Bu nedenle, 19 yaşındaki 1. sınıf bir öğrenci ile 23 yaşındaki 4. sınıf bir öğrencinin dijital pratikleri, maruz kaldıkları algoritmalar ve ekran karşısında hissettikleri yorgunluk ile bağımlılık eşikleri arasında sosyolojik bir uçurum bulunmamaktadır.

Araştırmanın algılanan aile gelir durumu değişkenine göre elde edilen ANOVA testi bulguları incelendiğinde; "Alt", "Orta" ve "Üst" gelir grubuna sahip öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ($F=1.23$, $p=0.295$) ile dijital tükenmişlik ($F=1.52$, $p=0.219$) toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, literatürde Çarkçı (2019) ve Ateş (2018) tarafından yapılan ve sosyo-ekonomik düzeyin sosyal medya bağımlılığında anlamlı bir fark yaratmadığını ortaya koyan çalışmalarla tam bir uyum içindedir. Ancak Aydın, Koçak, Shaw, Buber, Akpınar ve Younis (2021) gibi bazı araştırmacılar, düşük gelirli bireylerin daha yüksek bağımlılık gösterdiğini belirterek kısmen çelişen sonuçlar sunmuştur. Çalışmamızdan elde edilen bu farksızlık durumu sosyolojik açıdan oldukça rasyoneldir. Günümüzde akıllı telefonlar ve mobil internet paketleri lüks bir tüketim aracı olmaktan çıkıp, tüm gelir grupları için zorunlu bir temel ihtiyaca dönüşmüştür. Ek olarak, araştırmanın "Genç Ofis" bünyesinde yapılmış olması kritik bir detaydır. Genç Ofisler; ücretsiz internet, sosyal alan ve eşitlikçi bir rekreasyon imkânı sunarak gençler arasındaki sosyo-ekonomik uçurumları (dijital uçurumu) minimize eden ortamlardır. Dolayısıyla gelir düzeyi ne olursa olsun, her öğrenci sosyal medyaya eşit yoğunlukta maruz kalabilmekte ve benzer tükenmişlik semptomları sergilemektedir.

Araştırmada günlük sosyal medya kullanım süresi değişkenine göre yapılan analizlerde, kullanım süresi arttıkça (özellikle 7 saat ve fazlası) katılımcıların hem bağımlılık hem de dijital tükenmişlik puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde artış gözlenmiştir ($p < .001$). Bu bulgu, ekranda geçirilen sürenin uzamasının tükenmişlik eğilimiyle güçlü bir paralellik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde; Kılınç, Yılmaz ve Çalışkan (2025) sosyal medyada geçirilen süre uzadıkça bilgi aşırı yüklenmesine bağlı tükenmişliğin arttığını saptamıştır. Benzer şekilde Göldağ (2022) ile Kırcaburun (2016), uzun süreli kullanımın tükenmişlik ve bağımlılık göstergeleriyle pozitif ilişkili olduğunu raporlamıştır. Bireyin günün belirgin bir bölümünü çevrim içi platformlarda geçirmesi, sürekli bağlı kalma ihtiyacını artırarak bilişsel ve duygusal kaynakların aşırı harcanmasına, bu durum da zamanla dijital yıpranma algısının yükselmesine zemin hazırlayabilmektedir.

Korelasyon analizi sonuçları, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile dijital tükenmişlik algıları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir ($r = .56$, $p < .01$). Bu sonuç; Tufan vd. (2026), Liu ve Ma (2020) ile Balcı ve Sarıtaş'ın (2025) elde ettiği bulgularla tutarlılık sergilemektedir. Çevrim içi platformlarda geçirilen sürenin ve sanal etkileşim arayışının kontrol edilememesi, bireylerin sosyal kıyaslamalara ve yoğun bilgi akışına maruz kalmasına yol açarak dijital yorgunluk algısını pekiştirebilmektedir.

Kurulan basit doğrusal regresyon analizi ise, sosyal medya bağımlılığının dijital tükenmişlik varyansının %31'ini açıkladığını ve bağımlılığın tükenmişliği pozitif yönde anlamlı bir biçimde yordadığını ortaya koymaktadır ($R^2 = .310$, $\beta = .557$, $p < .001$). Bu sonuç, Bayam'ın (2024) bildirdiği yordayıcı ilişkilerle örtüşmektedir. Elde edilen yordama gücü, dijital tükenmişliğin yalnızca teknolojik araçların fiziki kullanımından değil; kullanımın niteliği, dürtüsel yönelimler ve öz-düzenleme kapasitesindeki zorlanmalar gibi psikolojik süreçlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Bu çalışmada, Munzur Üniversitesi Genç Ofis etkinliklerine katılan öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ile dijital tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçları, sosyal medya bağımlılığının dijital tükenmişliği pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığını, sosyal medya bağımlılığının dijital tükenmişlik toplam varyansının yaklaşık üçte birini (%31) açıkladığını göstermektedir ($R^2 = .310$, $\beta = .557$, $p < .001$). Katılımcıların cinsiyetlerine ve günlük kullanım sürelerine göre yapılan incelemelerde; Günlük sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Toplam dijital tükenmişlik puanında 0-3 saat grubunun ortalaması, 4-6 saat ve 7 saat ve üzeri gruplarından anlamlı düzeyde daha düşüktür. Öğrenim durumu açısından ise ön lisans öğrencilerinin dijital yıpranma ve yoksunluk puanlarının lisans öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buna karşılık, öğrencilerin yaşlarının, okudukları sınıfların ve aile gelir durumlarının sosyal medya bağımlılığı ya da dijital tükenmişlik üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Teorik katkılar

Elde edilen sonuçlar, literatürde stres ve teknoloji kullanımını açıklayan kuramsal yaklaşımlarla genel olarak örtüşmektedir. Hobfoll'un (1989) Kaynakların Korunması Kuramı'nda belirttiği gibi, bireylerin enerji ve dikkat rezervleri sınırlıdır. Üniversite gençliğinin sosyal medya platformlarında uzun saatler geçirmesi, bu sınırlı kaynakların hızla harcanmasına yol açarak dijital yorgunluk ve tükenmişlik hissini artırmaktadır. Benzer biçimde Kardefelt-Winther'in (2014) Kompansatuar İnternet Kullanım Teorisi, gençlerin günlük hayatın sıkıntılarından veya yalnızlıktan kaçmak amacıyla internete yöneldiğini savunur. Ancak bu araştırmanın bulguları, çevrim içi platformlara sığınmanın tükenmişliği azaltmak yerine daha da körükleyebileceğine işaret etmektedir. Bu çalışma doğrudan bu kuramların psikolojik süreçlerini test etmemiş olsa da serbest zaman ve gençlik merkezleri ortamında bulunan gençlerin dijital alışkanlıklarını ortaya koyarak teknoloji kullanımı ve serbest zaman literatürüne sahadan bir katkı sağlamaktadır.

Pratik katkılar

Araştırma sonuçları, üniversiteler ve gençlik merkezleri için bazı pratik adımların atılması gerektiğini göstermektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde faaliyet gösteren Genç Ofis birimlerinde düzenlenen fiziksel, sportif, sanatsal ve yüz yüze sosyal etkinliklerin artırılması, gençlerin boş vakitlerini ekrandan uzakta geçirmelerine yardımcı olabilir. Üniversitelerin bünyesindeki Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) merkezlerinin de öğrencilerin yaşadığı akademik yorgunluğu değerlendirirken aşırı ekran süresi ve dijital tükenmişlik belirtilerini göz ardı etmemesi gerekmektedir. Özellikle günde 7 saat ve üzeri sosyal medya kullanan öğrenciler ile eğitim süresi daha kısa olan ön lisans öğrencileri dijital tükenmişlik açısından daha kırılgan görünmektedir. Bu gruplara yönelik zaman yönetimi ve bilinçli teknoloji kullanımını destekleyecek seminer ve atölyelerin düzenlenmesi sahada somut fayda sağlayacaktır.

Araştırmanın kısıtları

Bu çalışmanın bulguları değerlendirilirken bazı yöntemsel kısıtlar dikkate alınmalıdır. İlk olarak araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütüldüğü için elde edilen sonuçlar değişkenler arasında kesin bir sebep-sonuç ilişkisi kurmaya yetmemektedir. İkinci olarak araştırma grubu, yalnızca Munzur Üniversitesi Genç Ofis bünyesindeki faaliyetlere katılan ve kolayda örnekleme ile ulaşılan 363 öğrenciyle sınırlıdır. Çalışmada Genç Ofis'e hiç gelmeyen bir kontrol grubuna yer verilmediği ve öğrencilerin bu etkinliklere ne sıklıkla katıldığı ayrı bir değişken olarak ölçülmediği için, Genç Ofis ortamının dijital tükenmişliği gerçekten engelleyip engellemediği karşılaştırmalı olarak kanıtlanamamıştır. Son olarak, verilerin öğrencilerin kendi beyanlarına (anket yanıtlarına) dayalı olarak toplanması, yanıt yanlılığı ve sübjektif algı ihtimalini bünyesinde barındırmaktadır.

Gelecek araştırmalar için öneriler

İlerleyen dönemde yapılacak çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığı ile tükenmişlik arasındaki neden-sonuç bağıını netleştirebilmek için verilerin zamana yayıldığı boylamsal veya deneysel araştırmalar kurgulanmalıdır. Ayrıca bulguların Türkiye genelindeki üniversite öğrencilerine genellenebilmesi amacıyla farklı şehirlerdeki ve vakıf üniversitelerindeki öğrencileri de kapsayan rastgele örneklem yöntemleri tercih edilmelidir. Gençlik merkezlerinin ya da Genç Ofislerin koruyucu etkisini tam olarak görebilmek için, bu merkezlere düzenli katılan öğrencilerle hiç katılmayan gençleri kıyaslayan araştırmalar yapılmalıdır. Son olarak, cinsiyet ve kullanım süresi gibi faktörlerin bağımlılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir rol oynayıp oynamadığı ileri istatistiksel modellerle incelenebilir.

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review:

Dış bağımsız

Externally peer-reviewed

Çıkar Çatışması / Conflict of interests:

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

The authors have no conflict of interest to declare.

Finansal Destek / Grant Support:

Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

The authors declared that this study has received no financial support.

Etik Beyan / Ethical Statement:

Bu çalışma için etik kurul onayı, Munzur Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 14/05/2026 tarihli (E-30603717-050.04-2600021819) sayılı karar ile alınmıştır.

Ethics committee approval for this study was obtained from the Munzur University Non-Interventional Research Ethics Committee on 14 May 2026 (Decision No. 2026/7; Document No. E-30603717-050.04-2600021819).

Yazar Katkıları / Author Contributions:

Fikir/Kavram/Tasarım - *Idea/Concept/ Design*: M.Y. Veri Toplama ve/veya İşleme - *Data Collection and/or Processing*: N.T. Analiz ve/veya Yorum - *Analysis and/or Interpretation*: M.Y.,N.T. Kaynak Taraması - *Literature Review*: M.Y.,N.T Makalenin Yazımı - *Writing the Article*: M.Y. Eleştirel İnceleme - *Critical Review*: N.T., Onay - *Approval*: M.Y., N.T.

Veri Erişilebilirliği / Data Availability:

Bu araştırmanın bulgularını destekleyen veri seti, katılımcıların gizlilik hakları ve etik kurul onay protokolü gereğince açık erişime sunulmamış olup, makul bir gerekçe doğrultusunda sorumlu yazardan talep edilebilir.

The dataset supporting the findings of this study is not publicly available due to participant privacy and ethics committee regulations, but is available from the corresponding author upon reasonable request.

Kaynakça / References

- Alpar, R. (2010). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinde örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlilik-güvenirlik*. Detay Yayıncılık.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Ateş, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın sosyal medya bağımlılığına etkisi* (Yayın No. 520048) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Atlı, F., Buğa, A., Mammadli, T. & Yıldırım Atlı, A. (2021). Türkiye'de Üniversite Öğrenimi Gören Öğrencilerin Öz-anlayışları ile Sosyal Medya Bağımlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (1), 59-77. <https://izlik.org/IA92LT88DI>
- Aydın, S., Koçak, O., Shaw, T., Buber, B., Akpınar, E., & Younis, M. (2021). Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. *Healthcare*, 9(4), 450. <https://doi.org/10.3390/healthcare9040450>
- Aydin, K. Y., Aydin, N., & Özçirpici, B. (2021). Social media use, addiction and burnout levels of hospital employees, effective factors: A cross-sectional study. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 15(3), 34-41. <https://doi.org/10.9734/INDJ/2021/v15i330157>
- Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Türkiye'de üniversite öğrencileri arasında Facebook bağımlılığı: Selçuk Üniversitesi örneği. *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 34, 255-278.
- Balcı, Ş., & Sarıtaş H. (2025). Sosyal medya yorgunluğu ile can sıkıntısı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: üniversite gençliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 12(2), 569-597 <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.1631084>
- Bayam, İ. (2024). *Gençlerin dijital tükenmişlik düzeylerinin yordanması* (Yayın No. 883767) [Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

- Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 14-19.
- Çarkçı, Ö. (2019). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Demir, B. (2019). *Akdeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve kişisel iyi oluş ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 554282) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Education and Science*, 33(150), 28-41
- Enginyurt, H. (2019). *Doğu Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile pozitif-negatif duygu durum arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 555374) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erdoğan, M. (2025). Sosyal medya tükenmişliği üzerine bir çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 682-706. <https://doi.org/10.15869/itobiad.1564243>
- Eren, F. (2020). *18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 660885) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erten, P., & Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 668-683. <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- George, D., & Mallery, P. (2024). *IBM SPSS statistics 29 step by step: A simple guide and reference*. routledge.
- Göldağ, B. (2022). An investigation of the relationship between university students' digital burnout levels and perceived stress levels. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7(1), 90-98. <https://doi.org/10.53850/joltida.958039>
- Guazzini, A., Raimondi, T., Biagini, B., Bagnoli, F., & Duradoni, M. (2021). Phubber's emotional activations: The association between PANAS and phubbing behavior. *Future Internet*, 13(12), 311-322. <https://doi.org/10.3390/fi13120311>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Jhaver, S. (2024). Personal moderation configurations on Facebook: Exploring the role of FoMO, social media addiction norms, and platform trust. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2401.05603>
- Karahanna, E., Xu, S. X., Xu, Y. & Zhang, N. A. (2018). The needs-affordances-features perspective for the use of social media. *MIS Quarterly*, 42(3), 737-756. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2018/11492>
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi*.34.Baskı. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Katırcı, E. K., ve Bulut, S. (2024). Sosyal medyanın çocuk ve ergenler üzerindeki etkileri: Bir literatür incelemesi. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 9(2), 125-144. <https://doi.org/10.36657/ihcd.2024.122>
- Kemp, S. (2024, 31 Ocak). *Digital 2024: Global overview report*. Datareportal. 11 Mart 2024 tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report> adresinden erişilmiştir.
- Kılınç, Ö., Yılmaz, N., & Çalışkan, S. (2025). Sosyal medya tükenmişliği ile bilinçli farkındalık (mindfulness) başa çıkma becerileri arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (e-gifder)*, 13(2), 1148-1176. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.1680707>

- Kırcaburun, K. (2016). Self-esteem, daily internet use and social media addiction as predictors of depression among Turkish adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72.
- Liang, M., Duan, Q., Liu, J., Wang, X., & Zheng, H. (2024). Influencing factors of social media addiction: A systematic review. *Aslib Journal of Information Management*, 76(6), 1088-1114. <https://doi.org/10.1108/AJIM-10-2022-0476>
- Liu, C., Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Curr Psychol* 39, 1883-1891 <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9998-0>
- McCarthy, E. (2021, 26 Mart). *The growing problem with digital burnout*. Time to Log Off. <https://www.itstimetologoff.com/2021/03/26/the-growing-problem-with-digital-burnout/> Erişim Tarihi: 25.06.2026
- Önal, F. (2025). *Serbest zamanda sosyal medya bağımlılığı ve can sıkıntısı: Üniversite öğrencileri üzerine keşifsel bir çalışma*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, O., & Erten, P. (2025). *Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi*. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915-2941. <https://doi.org/10.51460/baebd.1613501>
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Serdar, E., Mungan Ay, S., Çakır, O. V., Demirel, M., & Demirel, H. D. (2018). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *The Journal of Social Sciences (SOBİDER)*, 5(30), 452-460. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.4565>
- Sesli, M., & Köroğlu, A. (2025). Kamuda çalışanların dijital bağımlılıkları ve dijital üstbiliş davranışları. *Bilgi Teknolojileri ve İletişim Dergisi*, 3(2), 1-34. <https://izlik.org/JA34AC26FR>
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği- yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 523-538. <https://izlik.org/JA87TW45UC>
- Şirin, T., Eratlı Şirin, Y., & Can, B. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin dijital tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 7(42), 1236-1245. <https://doi.org/10.31589/JOSHAS.675>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tang, T. C., Chi, L. C., & Tang, E. (2024). Office islands: Exploring the uncharted waters of workplace loneliness, social media addiction, and the fear of missing out. *Current Psychology*, 43, 15160-15175. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05445-9>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B. & Şengül, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (1), 37-50.
- Uzbay, İ. T. (2009). *Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler*. MİSED: Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 21-22, 5-15
- Yeşilay. (2024). *Bağımlılık nedir?* Türkiye Yeşilay Cemiyeti. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> Erişim Tarihi:23.06.2026
- Zamur Tuncer, R., & Tanır Levendeli, Ş. (2023). Bağ(ım)lı bireyden yorgun bireye: Dijital iletişim çağında sosyal ağ yorgunluğu. *Selçuk İletişim*, 16(2), 479-507. <https://doi.org/10.18094/josc.1296833>