

ORJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

DOI: 10.5336/healthsci.2025-113366

Problemli Sosyal Medya Kullanımının Dijital Stres Üzerindeki Etkisi: Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma: Kesitsel Araştırma

The Impact of Problematic Social Media Use on Digital Stress: A Study on Health Sciences Faculty Students: Cross-Sectional Research

İlknur KAR^a, Ahmet KAR^b, Mahmut AKBOLAT^c

^aSakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sağlık Yönetimi AD, Doktora Programı, Sakarya, Türkiye

^bKırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

^cSakarya Üniversitesi İşletme Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Sakarya, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu çalışmanın amacı, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin problemli sosyal medya kullanımının dijital stres üzerindeki etkisini değerlendirmektir. **Gereç ve Yöntemler:** Sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde kesitsel desenle yürütülen araştırmada kullanılan veri toplama aracı, demografik bilgileri içeren soruları, Problemli Sosyal Medya Kullanımı Ölçeği ve Dijital Stres Ölçeği'ni içermektedir. Evreni bilinen örneklem büyüklüğü formülü ile uygun örneklem büyüklüğü belirlenmiş ve tabakalı örnekleme yöntemi uygulanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri ile normallik testi yapılmıştır. Problemli sosyal medya kullanım düzeyi ve dijital stres düzeyinin bireysel özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. Problemli sosyal medya kullanımının dijital stres düzeyi üzerindeki etkisi sosyal medyada geçirilen sürenin kontrol değişkeni olarak yer aldığı hiyerarşik regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. **Bulgular:** Cinsiyet, eğitim görülen bölüm ve sınıf değişkenlerinin problemli sosyal medya kullanımı ve dijital stres düzeyi ile alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar yaratıldığı görülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizi neticesinde, sosyal medyada geçirilen sürenin kontrol edilmesi sonrasında, problemli sosyal medya kullanımının dijital stres üzerinde güçlü ve pozitif bir etkisi olduğu görülmüştür. **Sonuç:** Sosyal medyada geçirilen süreden ziyade, kullanımın problemli niteliği, stresi daha fazla artırmaktadır. Zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan müdahalelere kritik düzeyde ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle üniversitelerde, öğrencilere yönelik dijital okuryazarlık eğitimleri, bilinçli sosyal medya kullanımı konusunda farkındalık kampanyaları ve dijital stresle başa çıkma stratejilerini içeren psikolojik danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

ABSTRACT Objective: The aim of this study is to evaluate the effect of problematic social media use on digital stress among students in the faculty of health sciences. **Material and Methods:** In a cross-sectional study conducted on health sciences faculty students, the data collection tool used included questions about demographic information, the Problematic Social Media Use Scale, and the Digital Stress Scale. The appropriate sample size was determined with the sample size formula with known population sample size formula and stratified sampling method was applied. Normality test was performed with skewness and kurtosis values. Whether the problematic social media use level and digital stress level differed in terms of individual characteristics was evaluated by t-test and one-way analysis of variance. The effect of problematic social media use on digital stress level was analysed by hierarchical regression analysis in which time spent on social media was included as a control variable. **Results:** It has been observed that the variables of gender, department of study, and class create statistically significant differences in problematic social media use and digital stress levels and their sub-dimensions. As a result of the hierarchical regression analysis, after controlling for the time spent on social media, it was observed that problematic social media use has a strong and positive effect on digital stress. **Conclusion:** Rather than the time spent on social media, the problematic nature of its use increases stress more. There is a critical need for interventions aimed at reducing the negative effects of social media on mental health. Therefore, it is recommended to develop psychological counseling services in universities that include digital literacy training for students, awareness campaigns on conscious social media use, and strategies for coping with digital stress.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya; internet bağımlılığı bozukluğu; stres bozuklukları; öğrenciler

Keywords: Social media; internet addiction disorders; stress disorders; students

Correspondence: Ahmet KAR

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

E-mail: ahmetkar@kku.edu.tr



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences.

Received: 10 Jul 2025

Received in revised form: 22 Aug 2025

Accepted: 26 Aug 2025

Available online: 16 Sep 2025

2536-4391 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Problemlı sosyal medya kullanımının (PSMK) dijital stres üzerindeki etkisi, güncel literatürde dikkat çeken önemli konulardan birisidir. Sosyal medya bağımlılığı ile çeşitli ruh sağığı sorunları arasındaki ilişki, özellikle gençler arasında daha detaylı incelenmesi gereken konulardan birisi olmuştur. Artan sosyal medya kullanımının kötü uyku kalitesi, düşük öz sayğı ve olumsuz beden imajı gibi olumsuz zihinsel sağıık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu, bunların hepsinin dijital stresi artırdığını belirten çalışmalar mevcuttur.¹ Ayrıca sosyal medyada fazla zaman geçirmenin, kişiler arası ilişkileri kötüleştirebileceğini ve kullanıcılar arasında yalnızlık ve izolasyon duygularını daha da artırabileceğini ortaya koymuştur. Bu tür sonuçlar, sosyal medya ile problemlı etkileşimin özellikle dijital iletişim platformlarına gideerek daha fazla bağımlı olan gençler arasında önemli psikolojik sıkıntılara yol açabileceğini ifade etmektedir.

Agyapong-Opoku ve ark., genel sosyal medya kullanımı ile problemlı kullanım kalıpları arasında ayırım yapmanın önemini vurgulayarak, bunun bireylerde olumsuz zihinsel sağıık etkilerinde anlamlı farklar yarattığını ifade etmektedir.² çalışma bulguları, sosyal medyanın destekleyici roller üstlenebileceğini belirtirken, kötüye kullanımının genellikle derin olumsuz sonuçlara yol açtığını ve sosyal medyayla patolojik etkileşimin psikolojik sıkıntıyı artırdığı fikrini pekiştirdiğini ifade etmektedir. Sosyal medya kullanımına dair karmaşıklıklar, genellikle kullanıcıların refahına zarar veren karşılaştırma ve sosyal onay deneyimlerine kadar uzanabilmektedir. Sosyal medya taramasının, özellikle sosyal etkileşimler olmadan, kıskançlık ve yetersizlik duygularını nasıl artırdığına ve dijital stres seviyelerine daha fazla katkıda bulunduğuna yönelik bulgular söz konusudur.³ Ayrıca yürütülen metaanaliz çalışmaları aşırı sosyal medya kullanımının zihinsel sağıık üzerindeki etkileriyle ilgili endişe verici eğilimleri vurgulamaktadır. Sosyal medyaya uzun süreli maruz kalmanın daha yüksek düzeyde anksiyete, depresyon ve artan sosyal izolasyon hissi ile bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir. Bu kalıplar, sosyal medyanın olumsuz etkilerine daha duyarlı olan ergenler arasında özellikle endişe vericidir; bu durum, hem nitel hem de nicel araştırma yöntemleriyle doğrulanmıştır.⁴

Çalışma evrenini oluşturan sağıık bilimleri fakültesi öğrencileri, yoğun bir akademik müfredata ve klinik uygulama stresine ve mesleki sorumluluk beklentilerine maruz kalmaktadır. Bu zellikli grup, hem eğitim hayatlarında hem de sosyal yaşantılarında dijital mecraların yoğun kullanıcısı durumundadır. Yürütülen bu çalışma ile geleceğin sağıık profesyonellerinin dijital risklere maruziyetini ortaya koymak mesleki formasyonları sırasında geliştirilebilecek koruyucu stratejiler için önemli bir zemin hazırlayabilecektir. Sosyal medyanın aşırı kullanımı, stres gibi birçok sağıık problemine yol açabilecek olumsuz faktörlere etki edebilmektedir. Sağıık eğitiminin sürdürülebilirliği, öğrencilerin dijital dünyanın psikososyal risklerine karşı direnç geliştirmesine bağlıdır. Bu alışma ile sosyal medyada geçirilen sürenin ve sosyal medyanın problemlı kullanımının dijital stres düzeyi üzerindeki etkisi ortaya koyulabilecek, böylelikle hem literatüre hem de eğitim ğretim planlayıcılarının geliştirecekleri önleyici stratejilere katkı sağlanabilecektir.

Literatür İncelemesi

Problemlı Sosyal Medya Kullanımı

PSMK, sosyal medya platformlarıyla aşırı ve uyumsuz bir şekilde etkileşimde bulunmayı içeren, yaşamın çeşitli yönlerinde olumsuz sonuçlara yol açan bir durumu ifade etmektedir.⁵ Bu kavram, sosyal medyada geçirilen zamanın ötesini kapsamakta; sosyal medyadan bağlantı kesildiğinde hissedilen sıkıntı, bildirimleri kontrol etme konusunda duyulan acil his ve sosyal medyanın kişisel sorunlardan kaçış veya olumsuz duyguları hafifletme aracı olarak kullanılması gibi durumları kapsamaktadır. PSMK akademik performansın bozulması, kötü zaman yönetimi ve sosyal ilişkilerin kesintiye uğraması gibi şekillerde kendini gösterebilir, bu da kullanıcıların yaşamları üzerindeki çok yönlü etkisinin özellikle niversite öğrencileri üzerinde daha yaygın olmasına neden olabilir.⁶

Üniversite ğrencisi demografisinde, PSMK birçok olumsuz sonuçla ilişkilendirilmiştir. PSMK belirtirleri gösteren öğrenciler, genellikle kayğı ve depresyon seviyelerinin artması da dâhil olmak üzere önemli zihinsel sağıık zorluklarıyla karşılaştıklarını belirtmiştir.⁷ Ayrıca niversite öğrencileri arasında

PSMK ile psikolojik rahatsızlık arasında önemli bir korelasyon olduğu vurgulanmaktadır.⁸ Başka bir çalışma, yüksek PSMK'ye sahip öğrencilerin anksiyete ve depresyon belirtileri yaşama olasılığının daha yüksek olduğunu, dolayısıyla genel iyilik halleri üzerinde bu durumun olumsuz etkiler yarattığını göstermiştir.⁹

PSMK'nin fizyolojik etkileri, bozulmuş uyku düzeni ve artan stres şeklinde kendini gösterebilmektedir. Kötü uyku ile artan sosyal medya kullanımı arasındaki olumsuz döngü akademik literatürde yer edinmiştir. Uzun süreli sosyal medya kullanımına bağlı olarak öğrenciler sık sık göz yorgunluğu ve baş ağrısı gibi fiziksel semptomlar bildirmektedir. Bu da genel sağlık durumları ile akademik performansları üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır.¹⁰ PSMK ile ilgilenen öğrenciler, sosyal medyadan kaynaklanan dikkat dağınıklığı nedeniyle akademik sorumluluklarını dengelemekte zorluk çekebilirler, bu da daha düşük notlar ve başarıya yönelik motivasyonun azalmasına yol açar.^{6,8} Bu nedenle PSMK, sadece zihinsel sağlığı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda üniversite yıllarının kritik dönemlerinde eğitim sonuçlarını da doğrudan etkileyebilir. Ayrıca PSMK'nin sosyal boyutu, üniversite öğrencileri arasında yalnızlık ve izolasyonla ilgili sorunları daha da kötüleştirebilir. Problematik kullanımda olanlar genellikle yüzeysel ilişkiler döngüsüne girerler; geniş çevrim içi bağlantılara sahip olsalar da bu bağlantılar gerçek, destekleyici çevrim dışı etkileşimlere dönüşmez. Bu sosyal destek eksikliği, yalnızlık duygularını pekiştirebilir ve zihinsel sağlığı daha da kötüleştirerek hem akademik hem de kişisel gelişimi engelleyen bir etki yaratabilir.¹¹ "kaçırma korkusu" [fear of missing out (FoMO)] (sosyal medyada gündemini) ve sosyal onay arayışı gibi faktörler, üniversite öğrencileri arasında PSMK'yi artırmaktadır. Olumsuz geri bildirim veya çevrim içi ihmalen kaynaklanan, algılanan stresin sosyal medya bağımlılığını önemli ölçüde öngördüğünü ortaya konmuştur.¹² Ortaya çıkan bu güvensizlik, birçok öğrenciyi sosyal medyayla daha derinlemesine etkileşime girmeye yönlendirmekte ve bağımlılık ile artan stres döngüsünün sürmesine neden olmaktadır. Bu tür davranışların birikimli etkisi, kullanıcıların çevrim içi etkileşimlerinde daha fazla izole hâle gelmeleri ve yüz yüze bağlantıları ihmal etmeleri nedeniyle ge-

nellikle zihinsel sağlık ve kişisel ilişkilerde düşüşlere yol açmaktadır.^{13,14}

Mevcut literatür, PSMK ile ilgili sorunları ele almak için üniversitelerde önleyici stratejiler ve destek mekanizmalarının gerekliliğini vurgulamaktadır. Yürütülen bir çalışma, sosyal medya davranışları ile zihinsel sağlık arasındaki potansiyel etkileşim konusunda eğitimciler ve sağlık hizmeti sağlayıcıları arasında daha fazla farkındalık olması gerektiğini savunarak, daha sağlıklı çevrim içi alışkanlıkların teşvik edilmesinin belirlenen riskleri azaltabileceğini öne sürmektedir.⁸ Öğrencilerin dayanıklılığını ve başa çıkma stratejilerini artırmayı amaçlayan müdahaleler, PSMK'ye bağlı olumsuz sonuçları hafifletmek için kritik öneme sahiptir.^{15,16}

Dijital Stres ve Problemler Sosyal Medya Kullanımı ile İlişkisi

Dijital stres, bireylerin dijital teknolojilerin yaygın kullanımı nedeniyle yaşadığı psikolojik gerilim ve kaygı ile karakterize edilen çağdaş bir fenomendir. Bu stres, sürekli bağlı kalma beklentisi, bilgi aşırı yüklenmesi ve çevrim içi varlık ve etkileşimleri yönetme ihtiyacı gibi çeşitli baskılardan kaynaklanır. Dijital stres, özellikle üniversite öğrencileri gibi genç bireyler arasında anksiyete ve depresyon dâhil olmak üzere zihinsel sağlık üzerinde zararlı etkilere yol açabilir.¹⁷ Dijital stres, dijital teknolojilerle, özellikle sosyal medya ile olan etkileşimdeki güvensizlikleri ve kaygıları ifade eden bir kavramdır. Sürekli bağlantıdan bunalmışlık hissini, sürekli olarak ulaşılabilir olma baskısını ve dijital kimliğini ve iletişimlerini yönetme ile ilgili kaygıları kapsar. Dijital stres yaşayan bireyler, çevrim içi etkileşimler veya bilgilerle güncel kalma zorunluluğu hissedebilirler, bu da önemli psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir. Akıllı telefonların yaygınlığı ve erişilebilir dijital platformlar bu sorunu daha da karmaşık hâle getirebilmektedir.¹⁸

Üniversite öğrencileri arasında, dijital stres olgusu özellikle akademik baskılar ve sosyal dinamikler gibi çeşitli faktörler nedeniyle belirgin bir şekilde öne çıkmaktadır. Araştırmalar, öğrencilerin akademik iş yüklerine bağlı stres faktörleriyle birlikte sosyal medyanın yaygın etkileriyle sık sık mücadele ettiklerini göstermektedir.⁴ Sürekli bilgi akışı ve aktif bir çevrim içi varlık sürdürme baskısı, kaygı ve yeter-

sizlik duygularını artırabilir. Yüksek stres seviyeleri ve akademik sorumluluklarla ilgili yükler, öğrencilerin sosyal medyayla uyumsuz bir şekilde etkileşime girmelerine neden olur, bu da sağlık krizleri ve akademik beklentiler gibi çeşitli konular etrafındaki korku ve kaygılarını artırabilir.¹⁹

Dijital strese neden olan başlıca faktörlerden biri, sosyal medya platformlarında sürekli olarak erişilebilir olma beklentisidir. Öğrenciler, genellikle mesajlara yanıt verme ve paylaşılan içeriklerle hızlı bir şekilde etkileşimde bulunma konusunda baskı hissederek, bu da bu sosyal beklentileri karşılayamadıklarını düşündüklerinde kaygı yaratabilir.²⁰ Akıllı telefonların kolay erişilebilir durumda olması bu baskıyı daha da artırabilmektedir ve kişisel yaşam ile akademik yaşam arasındaki dengenin bozulmasına neden olabilmektedir. Çevrim içi olarak mevcut olan bilgi miktarı, kullanıcıları bunaltabilir. Sürekli güncellemeler, bildirimler ve sosyal medya paylaşımlarının yağmuru ile kullanıcılar gelen tüm bilgileri etkili bir şekilde işleyemeyebilirler.²¹ Bu durum, bireylerin sosyal etkileşimler ve içerik tüketimiyle başa çıkmaya çalışırken stres ve kaygı duygularını artırarak bilişsel aşırı yüklenmeye yol açabilir.

PSMK tanımları, dijital platformlardan uzak kaldığında yoksunluk belirtileri yaşamak, zorlayıcı kullanım alışkanlıkları ve günlük yaşam ile ruh sağlığı üzerinde önemli olumsuz etkiler gibi uyumsuz sosyal medya davranışlarını vurgular.⁷ Araştırmalar, PSMK sergileyen öğrencilerin genellikle kaygı, depresyon ve daha düşük yaşam kalitesi olarak kendini gösteren şiddetli duygusal ve psikolojik sıkıntılar yaşadığını ortaya koymaktadır.²² Ayrıca dijital stres ile PSMK arasındaki etkileşim, birçok öğrencinin sosyal medya ağlarıyla takıntılı bir şekilde etkileşime girmesine yol açan FoMO fenomeni aracılığıyla kendini gösterir. FoMO, artan dijital stresle güçlü bir şekilde ilişkilidir; öğrenciler, sosyal dışlanma korkusu veya önemli olayları kaçırma endişesi nedeniyle çevrim içi bağlantıda kalma zorunluluğu hissedebilirler.²³ Bir çalışma, yalnızlığa yatkın bireylerin genellikle daha yüksek dijital stres seviyeleri ve çevrim dışı sosyal etkileşimlerinden memnuniyetsizlik bildirdiklerini göstermektedir.²⁴ Günümüz genç erişkinleri, dijital kimliklerini birden fazla platformda geliştirmeli ve yönetmelidir, bu da bir stres kaynağı olabilir.

Gizlilik endişeleri, itibar yönetimi ve dijital ayak izlerinin sonuçları gibi sorunlar, dijital etkileşimlerle ilişkili kaygı seviyelerine katkıda bulunur.⁵

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMA TÜRÜ

Bu çalışma, keşfedici türde kesitsel bir araştırma olarak tasarlanmıştır.

Amaç ve Hipotezler

PSMK'nin dijital stres üzerindeki etkisini ortaya koymak, bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Ayrıca bireysel ve demografik özelliklere göre PSMK'nin ve dijital stres düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığını test etmek de amaçlanmaktadır. Çalışmada, aynı zamanda PSMK'nin dijital stres düzeyi üzerindeki etkisi de değerlendirilmektedir.

Bu amaçları gerçekleştirmek için test edilen hipotezler şu şekildedir;

H1: Öğrencilerin bireysel özelliklerine göre PSMK durumu farklılaşmaktadır.

H2: Öğrencilerin bireysel özelliklerine göre dijital stres düzeyleri farklılaşmaktadır.

H3: PSMK'nin durumu dijital stres düzeyini etkilemektedir.

Evren ve Örneklem

Çalışma evrenini, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Dekanlıktan öğrenilen resmî sayılara göre fakültenin toplamda aktif 2.219 öğrencisi bulunmaktadır. Aşağıdaki tabloda yer alan verilere göre öncelikle yeterli örneklem büyüklüğü hesaplanmış daha sonra tabakalı örnekleme yöntemi ile her bölümün ağırlığına göre ulaşılması gereken öğrenci sayısı tespit edilmiştir.

Evreni bilinen örneklem büyüklüğü hesaplama formülü ile:

$$\frac{N \cdot p \cdot q \cdot Z^2}{[N - 1 \cdot t^2] + (p \cdot q \cdot Z^2)} = \frac{2219 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 1,96^2}{[2219 - 1 \cdot 0,05^2] + (0,5 \cdot 0,5 \cdot 1,96^2)} = 327,46$$

(328) kişi araştırma örneklemini oluşturmaktadır.

Her bölümden araştırmaya dâhil edilen minimum örneklem büyüklüğü dağılımı aşağıdaki gibidir.

- Beslenme ve diyetetik (n=52)
- Çocuk gelişimi (n=60)
- Fizik tedavi ve rehabilitasyon (63)
- Hemşirelik (n=68)
- Sağlık yönetimi (n=46)
- Sosyal hizmet (39)

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi olmak ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmak dâhil etme kriterini oluşturmaktadır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olmayan öğrenciler hariç tutulmuştur.

VERİ TOPLAMA ARACI

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan anket 3 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların, demografik ve bireysel özelliklerine ilişkin sorular yer almaktadır. İkinci bölümde PSMK Ölçeği yer alırken 3. bölümde Dijital Stres Ölçeği bulunmaktadır. PSMK Ölçeği, Yavuz tarafından geliştirilmiştir.²⁵ Ölçek, 21 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Bu 3 faktör, toplam varyansın %53,509'unu açıklamaktadır. Faktör 1, sosyal medya kullanımının bireysel/toplumsal sonuçları boyutu Cronbach alfa değeri 0,869; Faktör 2, sosyal medya kullanımının zamanı/süresi/sıklığı boyutu Cronbach alfa değeri 0,788 ve Faktör 3, sosyal medya ortamlarına erişimin engellenmesinde ortaya çıkan duygu durum boyutu Cronbach alfa değeri 0,850 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geneline ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,914 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin dijital stres düzeyini ölçmek için kullanılan ölçek, Özün Erinç ve ark., tarafından geliştirilmiştir.²⁵ Ölçek, 5 alt boyut ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, toplam varyansın %75,09'unu açıklamaktadır. Ölçeğin geneline ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Anketler, 1-25 Ekim 2024 tarihleri arasında yüz yüze görüşme aracılığı ile toplanmıştır. Öğrencilere doldurmaları için dağıtılan anketler, araştırmacılar tarafından geri toplanmıştır.

VERİ ANALİZİ

Verilerin analiz sürecinde, sayı ve yüzdeler aracılığı ile tanımlayıcı istatistikler gerçekleştirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ile normallik testi yapıl-

mıştır. PSMK düzeyi ve dijital stres düzeyinin bireysel özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. PSMK'nin, dijital stres düzeyi üzerindeki etkisi sosyal medyada geçirilen sürenin kontrol değişkeni olarak yer aldığı hiyerarşik regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Tüm istatistiksel analizler, **IBM SPSS Statistics 23** programı aracılığıyla yürütülmüştür.

ETİK ONAY

Araştırmamanın yürütülebilmesi için Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığından idari izin ve Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 17 Nisan 2024 tarihli ve 2024.03.22 karar numaralı etik onayı alınmıştır. Çalışma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüştür. Katılımcılar araştırmaya kendi rızaları ile dâhil olmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde, ilk olarak veri toplama araçlarının tanımlayıcı özelliklerine ve güvenilirlik düzeyine ilişkin istatistiklere yer verilmektedir. Sonrasında katılımcıların, bireysel ve demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmektedir. Son olarak katılımcıların bireysel özellikleri açısından PSMK ve dijital stres düzeylerinde farklılık görülüp görülmediğine ve dijital stres düzeyi üzerinde etkili olan faktörlere yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1'e göre ölçeklere verilen yanıtlara göre genel toplam ve alt boyut ortalamaları, 5 üzerinden en yüksek olan çevrim içi dikkat alt boyutu olurken en düşük ortalama bireysel-toplumsal sonuçlar alt boyutu olmuştur. İç tutarlılık katsayısına göre tüm alt boyutların ve ölçeklerin genelinin güvenilirliği iyi düzeydedir. Verilen yanıtların, çarpıklık ve basıklık değerlerine göre alt boyutların ve ölçek genel ortalamalarının normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir.

Tablo 2'ye göre çalışmaya dâhil olan katılımcıların çok büyük çoğunluğu (%86,3), çalışma evrenini oluşturan sağlık bilimleri fakültesinde olduğu gibi kadınlardan oluşmaktadır. Tabakalı örnekleme yapıldığı için en yüksek katılım hemşirelik bölümünden

TABLO 1: Ölçeklerin ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri

	Dijital Stres Ölçeği alt boyutları					Dijital Stres Ölçeği genel	Problemli Sosyal Medya Kullanım Ölçeği alt boyutları			PSMK Ölçeği genel
	Erişim stresi	Onaylanma kaygısı	FoMO	Bağlantı yükü	Çevrim içi dikkat		Kullanım sonuçları	Geçirilen süre	Duygu durumu	
$\bar{X}$	9,75	14,54	7,92	12,76	13,41	60,85	16,43	16,25	13,69	46,38
Ortanca	9,00	13,00	8,00	13,00	14,00	60,00	14,00	16,00	13,00	44,00
SS	3,87	6,17	3,44	4,50	3,94	16,87	6,83	5,52	5,88	15,66
Çarpıklık	0,53	0,43	1,01	0,17	-0,42	0,29	1,38	0,08	0,50	0,60
Basıklık	-0,30	-0,60	1,18	-0,37	-0,32	0,17	1,91	-0,62	-0,48	0,01
Minimum	4,00	5,00	3,00	4,00	4,00	24,00	9,00	6,00	6,00	21,00
Maksimum	20,00	30,00	20,00	25,00	20,00	118,00	44,00	30,00	30,00	101,00
5'li Likert ortalama	2,43	2,42	1,98	2,54	3,35	2,53	1,83	2,71	2,28	2,21
Cronbach alfa	0,85	0,90	0,77	0,81	0,79	0,91	0,87	0,84	0,86	0,92

SS: Standart sapma; FoMO: Kaçırma korkusu; PSMK: Problemli sosyal medya kullanımı

TABLO 2: Katılımcıların bireysel özellikleri

Değişken	Kategori	n	%	
Cinsiyet	Kadın	334	86,3	
	Erkek	53	13,7	
	Toplam	387	100	
Bölüm	Sosyal hizmet	58	15,0	
	Sağlık yönetimi	61	15,8	
	FTR	80	20,7	
	Hemşirelik	86	22,2	
	Çocuk gelişimi	57	14,7	
	Beslenme	45	11,6	
	Toplam	387	100	
	Sınıf	1	113	29,2
2		88	22,7	
3		140	36,2	
4		46	11,9	
Toplam		387	100	
Meslekle ilgili sosyal medya takibi		Evet	241	62,3
	Hayır	146	37,7	
	Toplam	387	100	
Not ortalaması	2'nin altında	27	7,0	
	2-2,5	126	32,6	
	2,51-3,00	126	32,6	
	3 üzeri	108	27,9	
	Toplam	387	100	
	$\bar{X}$	SS	Minimum	Maksimum
Yaş	20,4	1,83	17	30
Sosyal medyada geçirilen süre	4,3	2,16	1	15

FTR: Fiziksel tip ve rehabilitasyon; SS: Standart sapma

sağlanmıştır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin oranı diğer sınıflara göre daha yüksek olmuştur. Öğrencilerin not ortalaması 2-2,5 aralığında olanlarla 2,5-3,00 aralı-

ğında olanların oranı birbirine eşittir. Öğrencilerin yarısından fazlası kendi meslekleriyle ilgili sosyal medya hesaplarını takip etmektedir.

Öğrencilerin yaş ortalaması 20,4 olarak hesaplanmıştır. “Sosyal medyada günlük olarak yaklaşık kaç saatinizi harcamaktasınız?” sorusuna verilen yanıtların ortalaması ise 4,3 saat olmuştur.

Tablo 3’e göre katılımcıların cinsiyeti açısından ölçeklerin ve alt boyutlarının ortalaması incelendiğinde dijital stres genel toplamı ile bağlantı yükü ve çevrim içi dikkat alt boyutlarının kadınlarda erkeklerle göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Benzer şekilde PSMK genel toplamı ile geçirilen süre ve duygu durumu alt boyutları ortalamasının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Dijital Stres Ölçeği’nin erişim stresi, onaylanma kaygısı ve FoMO alt boyutları ile PSMK Ölçeği’nin kullanım sonuçları alt boyutunda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Tablo 4’te katılımcıların eğitim gördüğü bölüm açısından ölçeklerin genel toplam ve alt boyut ortalamalarından almış oldukları puanlar incelendiğinde, dijital stres toplam puanı ile bağlantı yükü ve çevrim içi dikkat alt boyutlarında, sosyal hizmet bölümünün anlamlı şekilde hemşirelik bölümünden daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. PSMK açısından değerlendirme yapıldığında ise yalnızca duygu durumu alt boyutunda, sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin ortalama puanının, hemşirelik öğren-

TABLO 3: Ölçek alt boyut ve genel ortalamalarının cinsiyet açısından değerlendirilmesi

Cinsiyet		$\bar{X}$	SS	t değeri	p değeri
Erişim stresi	Kadın	9,81	3,86	0,796	0,427
	Erkek	9,36	3,97		
Onaylanma kaygısı	Kadın	14,75	5,95	1,442	0,154
	Erkek	13,23	7,33		
FoMO	Kadın	7,98	3,37	0,770	0,442
	Erkek	7,58	3,84		
Bağlantı yükü	Kadın	12,96	4,47	2,158	0,032
	Erkek	11,53	4,57		
Çevrim içi dikkat	Kadın	13,68	3,85	3,459	0,001
	Erkek	11,70	4,08		
Dijital stres genel	Kadın	61,68	16,37	2,445	0,015
	Erkek	55,62	19,08		
Kullanım sonuçları	Kadın	16,64	7,01	1,513	0,131
	Erkek	15,11	5,43		
Geçirilen süre	Kadın	16,69	5,36	4,044	0,000
	Erkek	13,45	5,74		
Duygu durumu	Kadın	14,19	5,88	4,356	0,000
	Erkek	10,49	4,80		
PSMK genel	Kadın	47,52	15,54	3,662	0,000
	Erkek	39,17	14,58		

SS: Standart sapma; FoMO: Kaçırma korkusu; PSMK: Problemlili sosyal medya kullanımı

cilerinin ortalama puanından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5'te katılımcıların ölçek alt boyut ve genel ortalamalarının sınıfları açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Dijital stres genel ortalaması ile erişim stresi ve bağlantı yükü alt boyutları ortalamasının 3. sınıf öğrencilerinde 1. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. PSMK açısından değerlendirme yapıldığında ise yalnızca duygudurumu alt boyutunda 3. sınıf öğrencilerinin ortalama puanının 1. sınıf öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Diğer kategorik değişkenler açısından (not ortalaması, meslekle ilgili sosyal medya takibi) ölçeklerin alt boyutlarının veya genel ortalamalarının hiçbirinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Not ortalaması ve meslekle ilgili sosyal medya takibi değişkenleri açısından alt boyutların veya ölçeklerin geneline ait ortalamalarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Ayrıca yaş değişkeni öğrencilerin benzer yaş aralığında olması nedeniyle kategorik hâle getirilmemiştir.

TABLO 3: Ölçek alt boyut ve genel ortalamalarının bölüm açısından değerlendirilmesi

		$\bar{X}$	SS	F	p değeri	"Post hoc"
Erişim stresi	Sosyal hizmet	10,59	4,42	2,221	0,052	
	Sağlık yönetimi	9,89	3,81			
	FTR	10,04	3,69			
	Hemşirelik	8,62	3,68			
	Çocuk gelişimi	10,05	3,70			
	Beslenme	9,78	3,83			
Onaylanma kaygısı	Sosyal hizmet	15,26	7,37	0,878	0,496	
	Sağlık yönetimi	13,95	5,13			
	FTR	14,71	5,82			
	Hemşirelik	13,72	6,01			
	Çocuk gelişimi	15,53	5,91			
	Beslenme	14,44	6,97			
FoMO	Sosyal hizmet	8,47	4,24	1,465	0,200	
	Sağlık yönetimi	8,70	3,82			
	FTR	7,41	3,27			
	Hemşirelik	7,76	3,24			
	Çocuk gelişimi	7,54	2,70			
	Beslenme	7,87	3,10			
Bağlantı yükü	Sosyal hizmet	14,71	4,32	4,015	0,001	1-4; p=0,005
	Sağlık yönetimi	12,70	4,38			
	FTR	12,78	4,56			
	Hemşirelik	11,62	4,31			
	Çocuk gelişimi	13,32	4,21			
	Beslenme	11,80	4,79			
Çevrim içi dikkat	Sosyal hizmet	14,12	3,61	2,757	0,048	
	Sağlık yönetimi	13,26	3,68			
	FTR	12,79	3,90			
	Hemşirelik	12,76	4,13			
	Çocuk gelişimi	14,53	3,74			
	Beslenme	13,64	4,30			
Dijital stres genel	Sosyal hizmet	65,84	19,29	2,482	0,031	
	Sağlık yönetimi	61,10	15,28			
	FTR	59,99	15,44			
	Hemşirelik	56,72	16,02			
	Çocuk gelişimi	63,67	15,33			
	Beslenme	59,96	19,85			
Kullanım sonuçları	Sosyal hizmet	17,98	8,13	1,849	0,102	
	Sağlık Yönetimi	14,98	5,88			
	FTR	17,55	7,56			
	Hemşirelik	15,78	5,87			
	Çocuk gelişimi	15,81	5,42			
	Beslenme	16,42	7,74			
Geçirilen süre	Sosyal hizmet	17,21	5,85	1,354	0,241	
	Sağlık yönetimi	15,85	5,18			
	FTR	16,31	5,34			
	Hemşirelik	15,13	5,53			
	Çocuk gelişimi	16,88	5,50			
	Beslenme	16,76	5,72			
Duygu durumu	Sosyal hizmet	15,67	6,54	3,444	0,005	1-4; p=0,041
	Sağlık yönetimi	13,02	5,05			
	FTR	13,25	5,89			
	Hemşirelik	12,30	5,31			
	Çocuk gelişimi	15,25	5,66			
	Beslenme	13,47	6,50			
PSMK genel	Sosyal hizmet	50,97	17,90	2,200	0,054	
	Sağlık yönetimi	43,85	13,09			
	FTR	47,11	15,81			
	Hemşirelik	43,21	14,41			
	Çocuk gelişimi	47,93	14,48			
	Beslenme	46,64	18,05			

SS: Standart sapma; FTR: Fiziksel tıp ve rehabilitasyon; FoMO: Kaçırma korkusu; PSMK: Problemlili sosyal medya kullanımı

TABLO 5: Ölçek alt boyut ve genel ortalamalarının sınıf açısından değerlendirilmesi

		$\bar{X}$	SS	F	p değeri	"Post hoc"
Erişim stresi	1,00	8,96	3,83	2,765	0,042	1-3; p=0,042
	2,00	9,75	3,59			
	3,00	10,36	4,03			
	4,00	9,83	3,81			
Onaylanma kaygısı	1,00	14,22	5,86	0,448	0,719	
	2,00	14,22	6,09			
	3,00	15,01	6,20			
	4,00	14,54	6,98			
FoMO	1,00	7,58	3,06	1,168	0,322	
	2,00	7,72	3,31			
	3,00	8,34	3,84			
	4,00	7,91	3,21			
Bağlantı yükü	1,00	11,95	4,35	4,804	0,003	1-3; p=0,008
	2,00	12,31	4,68			
	3,00	13,89	4,39			
	4,00	12,22	4,31			
Çevrim içi dikkat	1,00	12,99	4,07	2,371	0,700	
	2,00	12,88	4,03			
	3,00	14,09	3,63			
	4,00	13,41	4,13			
Dijital stres genel	1,00	57,95	15,38	3,530	0,015	1-3; p=0,026
	2,00	59,32	16,83			
	3,00	64,41	17,05			
	4,00	60,11	18,46			
Kullanım sonuçları	1,00	16,19	6,10	0,655	0,580	
	2,00	17,00	7,73			
	3,00	16,61	6,80			
	4,00	15,37	6,85			
Geçirilen süre	1,00	15,43	5,26	1,994	0,114	
	2,00	16,08	5,60			
	3,00	17,09	5,52			
	4,00	15,98	5,78			
Duygu durumu	1,00	12,50	5,35	3,431	0,017	1-3; p=0,019
	2,00	13,52	6,15			
	3,00	14,84	5,89			
	4,00	13,39	6,10			
PSMK genel	1,00	44,12	13,99	1,894	0,130	
	2,00	46,60	16,93			
	3,00	48,59	15,50			
	4,00	44,74	17,03			

SS: Standart sapma; FoMO: Kaçırma korkusu; PSMK: Problemli sosyal medya kullanımı

Tablo 6’da dijital stres düzeyini yordamada PSMK’nin rolünü incelemek amacıyla yürütülen analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Modelleme stratejisiinde bağımlı değişken üzerindeki etkileri incelemek için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Model 1’de sosyal medyada geçirilen süre

(saat/gün) yer almıştır. Model 2’de PSMK genel skoru eklenerek, PSMK’nın ΔR^2 ve F değişim testi ile ek açıklayıcılığı değerlendirilmiştir. Katsayılar, B(SE) ve β olarak, model uyumu R^2 ve uyarlanmış R^2 ile raporlanmıştır. Çoklu doğrusal bağlantı $VIF < 5$ ile sınanmıştır. Demografik değişkenler, araştırma sorusunun odağı ve karıştırıcı faktör olma riski nedeniyle ana modele dâhil edilmemiştir.

Analizin ilk adımında kontrol değişkeni olarak belirlenen sosyal medyada geçirilen süre, modele dâhil edilmiş ve dijital streste toplam varyansın %8,1’ini anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür ($R^2=0,081$, $F=33,747$, $p<0,001$). İkinci adımda, PSMK modele eklenmiştir. PSMK’nin, sosyal medyada geçirilen sürenin etkisinin üzerinde, varyansa %37,2’lik ek bir katkı sağladığı ve bu katkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($\Delta R^2=0,372$, $F=158,69$ $p<0,001$). Sosyal medyada geçirilen süre ve PSMK birlikte dijital stres düzeyindeki varyansın %45,3’ünü açıklamaktadır.

Nihai modelin katsayıları incelendiğinde, hem sosyal medyada geçirilen sürenin ($B=0,714$, $p<0,001$) hem de PSMK’nin ($B=0,689$, $p<0,001$) dijital stres pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür. Standardize edilmiş katsayılara göre, geçirilen süreden bağımsız olarak ($\beta=0,092$, $p<0,001$) sosyal medyanın “problemli” kullanım biçiminin ($\beta=0,639$, $p<0,001$) dijital stres için daha güçlü bir yordayıcı olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA

Geleceğin sağlık profesyonellerinin yetiştirildiği sağlık bilimleri fakültesi özelinde yürütülen ve katılımcılarının büyük çoğunluğunu kadınların oluşturduğu bu çalışmada, gençler arasında günümüzde daha yaygın görülen PSMK’nin dijital stres üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. PSMK ölçeğinin 5 üzerinden genel ortalaması 2,20; Dijital Stres Ölçeği’nin ise 2,53 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal medyayı problemli kullanımına ve dijital stresine ilişkin genel düzeyin ortalama ve biraz altında olduğu söylenebilir. Hem problemli sosyal medya kullanım düzeyinin hem de dijital stresin alt boyutlarıyla birlikte öğrencilerin bireysel özellikleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiş ve sadece anlamlı farklı-

TABLO 6: PSMK'nin ve sosyal medyada geçirilen sürenin dijital stres üzerindeki etkisi

Model		Standardize edilmemiş kat sayılar		Standardize katsayılar	t değeri	p değeri	Kolinearite		ANOVA		Model özeti			Değişim istatistikleri	
		B	Standart hata	β			Tolerans	VIF	F	p değeri	R	R ²	Uyarlanmış R ²	R ² değişimi	p değeri
1	Sabit	51,356	1,830		28,057	0,000									
	Sosyal medya süre	2,213	0,381	0,284	5,809	0,000	1,000	1,000	33,747	0,000	0,284	0,081	0,078	0,081	0,000
2	Sabit	25,849	2,120		12,193	0,000									
	Sosyal medya süre	0,714	0,309	0,092	2,313	0,021	0,910	1,099	158,698	0,000	0,673	0,453	0,45	0,372	0,000
	PSMK Genel	0,689	0,043	0,639	16,151	0,000	0,910	1,099							

PSMK: Problemlili sosyal medya kullanımı; ANOVA: Varyans analizi; VIF:

lıkların görüldüğü bulgular raporlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre genel olarak PSMK genel düzeyi ve çeşitli alt boyutları ile dijital stres düzeyi ve çeşitli alt boyutları erkeklerle kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde 3. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine kıyasla sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin de hemşirelik bölümü öğrencilerine kıyasla ilgili değişkenler açısından daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan çalışmalar, hem PSMK hem de dijital stresin, bireysel ve demografik özelliklere göre farklılaşabildiğini göstermektedir. Araştırmalar, kadınların erkek akranlarına kıyasla hem PSMK hem de dijital stresi daha yüksek oranlarda yaşadığını göstermektedir, özellikle sosyal medya, koronavirus hastalığı-2019 pandemisi gibi artan sosyal izolasyon dönemlerinde bir başa çıkma mekanizması olarak hizmet etmiştir. Bu bulgu, literatürdeki benzer çalışmalar tarafından doğrulanmaktadır.^{26,27} Bu çalışmalarda, sık sosyal medya kullanımının kadınlar arasında daha yaygın olduğu ve bu durumun daha yüksek stres seviyeleri ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Kadınların sosyal medyada daha fazla görsel içeriğe maruz kalmaları ve estetik standartlara yönelik sosyal karşılaştırma eğilimleri, dijital stres düzeylerini artırabilmektedir.²⁸ Aynı zamanda kadınların çevrim içi sosyal bağları sürdürme ve duygusal emek gerektiren etkileşimlere daha fazla dâhil olma eğilimi, ek stres yüküne de neden olabilmektedir.²⁹ Ayrıca öğrencilerin akademik aşaması yani kaçınıcı sınıf öğrencisi oldukları, PSMK ve dijital stres sevi-

yelerinde kritik bir rol oynayabilmektedir. Dört yıllık eğitim programlarında genellikle 3. müfredatın 3. sınıfı daha mesleki ağırlıkta olabilmektedir. Kanıtlar, özellikle 3. sınıf üniversite öğrencileri olmak üzere üst sınıf öğrencilerinin, 1. sınıf öğrencilerine kıyasla her iki değişken açısından daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu göstermektedir. Bu durumun, öğrencilerin eğitimlerinin daha zorlu aşamalarına geçiş yaparken artan akademik baskılarla ilişkisi olabilir.¹⁵ Artan akademik beklentiler ve ardından gelen stres faktörleri, öğrencileri kaçış yolu olarak aşırı sosyal medya kullanımına yönlendirebilir, bu da bağımlılık ve artan kaygı ile bir kısır döngü yaratabilir.³⁰

Ayrıca öğrencilerin takip ettiği belirli çalışma alanları dijital stres ve PSMK seviyeleriyle ilişkili olabilmektedir. Belirli disiplinler, daha yoğun akademik talepler içerebilir ve bu da farklı çalışma alanlarındaki öğrenciler arasında çeşitli başa çıkma stratejilerine yol açabilir.³¹ Örneğin sağlık bilimleri öğrencileri, akademik iş yüklerini klinik sorumluluklarla birleştirerek yönetmekte büyük bir baskı hissedebilirler, bu da onları stresten geçici bir rahatlama sağlamak için problemlili sosyal medya kullanımına yönlendirebilir.³² Öğrencilerin akademik alanlarına özgü beklentiler, çalışma yükleri ve kariyer hedeflerinin dijital stres düzeylerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Örneğin yoğun ve rekabetçi bölümlerde okuyan öğrencilerin akademik başarı baskısı ve bilgiye ulaşma zorunluluğu nedeniyle sosyal medyayı daha sık ve endişeyle kullanmaları olasıdır. Mezuniyet sonrası iş bulma kaygısı, öğrencilerin sos-

yal medyada daha fazla zaman geçirmelerine ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına yol açarak dijital stresi artırabilir.³³ Türkiye’de mezuniyet sonrası işe başlama potansiyeli en yüksek bölümlerden birisinin hemşirelik olması, hemşirelik bölümü öğrencilerinin sosyal hizmet bölümü öğrencilerine kıyasla daha düşük dijital strese sahip olmasında etkili olmuş olabilir.

Yürütülen bu araştırma, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde PSMK’nin dijital stresi artırdığı yönündeki önemli bir bulguyu ortaya koymaktadır. Bu sonuç, günümüz dijital çağında giderek yaygınlaşan bir olguya dikkat çekmekle birlikte, mevcut literatürdeki birçok çalışmayı da desteklemektedir.^{11,16,19,27} Sosyal medya platformlarının yoğun ve kontrolsüz kullanımı, bireylerin çevrim içi deneyimlerini olumsuz etkileyerek kaygı, tükenmişlik ve aşırı yüklenme gibi dijital stres belirtilerine yol açabilmektedir.⁸ Sosyal medyayı problemli bir şekilde kullanan bireylerin, sürekli bildirim kontrolü, sosyal karşılaştırma baskısı ve bilgi yüklenmesi gibi faktörler nedeniyle daha fazla stres yaşadığı sıkça belirtilmektedir.³⁴ PSMK kaynaklı kontrol kaybı ve zihinsel meşguliyet gibi faktörler, bireylerin sosyal medyada maruz kaldıkları bilgi yükü, sosyal karşılaştırma ve gündemi FoMO gibi stresörleri yönetme kapasitelerini zorlayarak kronik stres tepkilerini tetiklemektedir. Teknoloji kaynaklı aşırı yüklenme, özellikle akademik bağlamda dijital stresin ana bileşeni olabilmektedir. Yapılan uzunlamasına bir çalışmada, öğrencilerde artan PSMK oranlarının zamanla birlikte psikolojik sıkıntı ve depresif belirtilerde artış ile ilişkili olduğunu bulunmuştur.³⁵ Sosyal medyada harcanan zaman ve aşırı kaygı, temel günlük aktiviteleri engellemekte ve kaygı ile depresyon duygularını daha da artırabilmektedir. Bu çalışmalar, problemli kullanımın sağlıklı sosyal etkileşimlere ve akademik sorumluluklara katılma yeteneklerini olumsuz yönde etkilediğini ifade etmekte ve bunun bir stres döngüsüne katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır.

SINIRLILIKLAR

Bu araştırma, kesitsel türde yürütüldüğü için elde edilen sonuçlar tüm lisans öğrencilerine genellenemez. Verilerin kadınların çoğunlukta olduğu sağlık bilim-

leri fakültesinde toplanmış olması, bulguların daha geniş bir popülasyona genellenmesinde sınırlılıklar yaratmaktadır. Dijital stres üzerinde etkili olabilecek kişilik özellikleri, genel psikolojik sağlık düzeyi ve sosyal destek ağlarına sahip olma gibi değişkenler kontrol edilmeyen değişkenler olarak sınırlılık oluşturabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak PSMK, öğrencilerin sosyal ve ruhsal iyilik hâli üzerinde olumsuz durumlar yaratabilecek dijital stres üzerinde önemli bir etkidir. Sosyal medyanın problemli kullanımı, dijital stres üzerinde kullanım süresinden daha fazla etkiye sahiptir. Özellikle kadın öğrenciler, belirli bölümdeki öğrenciler ve 3. sınıf öğrencileri gibi risk altındaki gruplara yönelik özel müdahalelerin geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bu bulgular ışığında, üniversitelerde öğrencilere yönelik dijital okuryazarlık eğitimleri, bilinçli sosyal medya kullanımı konusunda farkındalık kampanyaları ve dijital stresle başa çıkma stratejilerini içeren psikolojik danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Üniversiteler, öğrencilerin dijital refahlarını artırmak için çok yönlü ve kapsamlı stratejiler benimsemelidir. Kadın öğrencilere yönelik sosyal karşılaştırma ve beden imajı odaklı dijital okuryazarlık programlarının geliştirilmesi risk faktörlerini kontrol altına almaya yardımcı olabilir. Öğrencilerin eğitim aldığı bölüme özgü dijital stres kaynaklarını hedefleyen (örneğin teknik bölümler için yazılım araçları eğitimi, sosyal bilimler için eleştirel medya analizi gibi) atölyelerin oluşturulması öğrenciler üzerindeki dijital baskıyı azaltmaya yardımcı olacaktır. Özellikle 3. ve 4. sınıflara yönelik staj, kariyer planlama ve stres yönetimi danışmanlığı önerilmektedir. Böylelikle mezuniyet sonrası istihdam kaygısı gibi nedenlerle stres ve dijital mecraların problemli kullanımının önüne geçilebilir.

PSMK’nin, zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan müdahalelere kritik düzeyde ihtiyaç duyulmaktadır. Dijital platformlardan kasıtlı olarak kopmayı teşvik eden dijital detoks stratejilerinin, zihinsel sağlığı iyileştirebilmekte ve öğrenciler arasında daha iyi bir sosyal bilişsel refaha katkı sağlayabilmektedir. Eğitim kurumları, dayanıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirerek ve sosyal

medya kullanımında farkındalığı teşvik ederek, öğrencilerin akademik performanslarını ve genel zihinsel sağlıklarını artırmaya etkili bir şekilde katkıda bulunabilirler. Dijital ortam gelişmeye devam ettikçe, bu dinamikler üzerine devam eden araştırmalar, gelecekteki nesil öğrencilerin psikolojik iyilik hâllerini desteklemek için zorunlu önemini koruyacaktır. Bu çalışma, kesitsel tasarımıyla yürütülmüştür. Boylamsal çalışmalar ve nitel araştırmalarla yürütülecek derinlemesine görüşmeler sayesinde PSMK ve dijital stres arasındaki ilişki farklı bakış açılarıyla analiz edilebilir ve bu ilişkide rol oynayan faktörler belirlenebilir. Farklı üniversite türleri ve kültürlerde karşılaştırmalı çalışmaların yapılması da önerilmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet,

gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: İlknur Kar, Ahmet Kar, Mahmut Akbolat; **Tasarım:** İlknur Kar, Ahmet Kar, Mahmut Akbolat; **Denetleme/Danışmanlık:** Ahmet Kar; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** İlknur Kar, Ahmet Kar; **Analiz ve/veya Yorum:** Ahmet Kar, Mahmut Akbolat; **Kaynak Taraması:** İlknur Kar; **Makalenin Yazımı:** İlknur Kar, Ahmet Kar, Mahmut Akbolat; **Eleştirel İnceleme:** Mahmut Akbolat; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Ahmet Kar.

KAYNAKLAR

1. Yamini P, Pujar L. Effect of social media addiction on mental health of emerging adults. *Indian Journal of Extension Education*. 2022;58(4):76-80. DOI:10.48165/IJEE.2022.58416
2. Agyapong-Opoku N, Agyapong-Opoku F, Greenshaw AJ. Effects of social media use on youth and adolescent mental health: a scoping review of reviews. *Behav Sci (Basel)*. 2025;15(5):574. PMID: 40426351; PMCID: PMC12108867.
3. Karsay K, Matthes J, Schmuck D, Ecklebe S. Messaging, posting, and browsing: a mobile experience sampling study investigating youth's social media use, affective well-being, and loneliness. *Social Science Computer Review*. 2022;41(4):1493-13. DOI:10.1177/08944393211058308
4. Titusuk P, Vajrapongse Y, Thongwon L. The impact of using social media on the mental health of adolescents. *International Journal of Current Science Research and Review*. 2023;6(6):3296-300. <https://ijcsrr.org/single-view/?id=10685&pid=10500>
5. Vogel EA, Ramo DE, Prochaska JJ, Meacham MC, Layton JF, Humfleet GL. Problematic social media use in sexual and gender minority young adults: observational study. *JMIR Ment Health*. 2021;8(5):e23688. PMID: 34047276; PMCID: PMC8196355.
6. Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q. Social media addiction: its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2019;13(1):1-17. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
7. Lin CY, Namdar P, Griffiths MD, Pakpour AH. Mediated roles of generalized trust and perceived social support in the effects of problematic social media use on mental health: a cross-sectional study. *Health Expect*. 2021;24(1):165-73. PMID: 33253480; PMCID: PMC7879550.
8. Wang X, Chen J, Zhou K, Zhou B. Problematic social media use and sleep quality among college students: The mediating role of rumination and the moderating role of resilience. *Journal of Affective Disorders*. 2020;266:496-502.
9. Bataineh BS, Hébert ET, Loukas A, Harrell MB, Yang Q, Murthy D, et al. Problematic social media use and vaping among Mexican-American college students. *Digit Health*. 2024;10:20552076241283246. PMID: 39314818; PMCID: PMC11418370.
10. Ahmad I, Deebe F, Alam J. A qualitative exploration of university undergraduates' perspectives about the effects of social-media on their academic performance. 2023. Preprint: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2935117/v1>
11. Henzel V, Håkansson A. Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *PLoS One*. 2021;16(4):e0248406. PMID: 33831023; PMCID: PMC8032197.
12. Luo S, Zhu M. Machine learning assessment of factors associated with social media addiction among Chinese college students. 2023;13:1612-20. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icekim-23/125988330>
13. Taha N, Mahassan I, Azman N, Zuwardi N. The relationship between social media addiction with anxiety and depression among undergraduate students in Klang Valley, Malaysia. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. 2023;12(3):629-44. DOI:10.6007/IJARPED/v12-i3/17897
14. Parmar P, Yogesh M, Damor N, Gandhi R, Parmar B. Beyond the screen: examining the associations between cyberbullying, social media addiction, and mental health outcomes among medical students: a cross-sectional study. *Indian J Psychiatry*. 2024;66(7):641-8. PMID: 39257513; PMCID: PMC11382744.
15. Cui J, Wang Y, Liu D, Yang H. Depression and stress are associated with latent profiles of problematic social media use among college students. *Front Psychiatry*. 2023;14:1306152. PMID: 38098636; PMCID: PMC10720731.
16. Boer M, van den Eijnden RJM, Boniel-Nissim M, Wong SL, Inchley JC, Badura P, et al. Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *J Adolesc Health*. 2020;66(6S):S89-99. PMID: 32446614; PMCID: PMC7427320.
17. Rosen AO, Holmes AL, Balluerka N, Hidalgo MD, Gorostiaga A, Gómez-Benito J, et al. Is social media a new type of social support? Social media use in Spain during the COVID-19 pandemic: a mixed methods study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(7):3952. PMID: 35409634; PMCID: PMC8997662.

18. Huang S, Lai X, Ke L, Qin X, Yan J, Xie Y, et al. Smartphone stress: concept, structure, and development of measurement among adolescents 2022;16(5):1-27. <https://cyberpsychology.eu/article/view/18552>
19. Kukreti S, Strong C, Chen JS, Chen YJ, Griffiths MD, Hsieh MT, et al. The association of care burden with motivation of vaccine acceptance among caregivers of stroke patients during the COVID-19 pandemic: mediating roles of problematic social media use, worry, and fear. *BMC Psychol.* 2023;11(1):157. PMID: 37183253; PMCID: PMC10183312.
20. Orsolini L, Volpe U, Albert U, Carmassi C, Carrà G, Cirulli F, et al. Use of social network as a coping strategy for depression among young people during the COVID-19 lockdown: findings from the COMET collaborative study. *Ann Gen Psychiatry.* 2022;21(1):44. PMID: 36372894; PMCID: PMC9660093.
21. Escobar-Viera CG, Whitfield DL, Wessel CB, Shensa A, Sidani JE, Brown AL, et al. For better or for worse? A systematic review of the evidence on social media use and depression among lesbian, gay, and bisexual minorities. *JMIR Ment Health.* 2018;5(3):e10496. PMID: 30037786; PMCID: PMC6079300.
22. Haddad JM, Macenski C, Mosier-Mills A, Hibara A, Kester K, Schneider M, et al. The impact of social media on college mental health during the COVID-19 pandemic: a multinational review of the existing literature. *Curr Psychiatry Rep.* 2021;23(11):70. PMID: 34613542; PMCID: PMC8493361.
23. Mahevish R, Khan A, Mahmood HR, Qazi S, Fakhoury HMA, Tamim H. The impact of social media on the physical and mental well-being of medical students during the COVID-19 pandemic. *J Epidemiol Glob Health.* 2023;13(4):902-10. PMID: 37955808; PMCID: PMC10686904.
24. Blachnio A, Przepiórka A. Be aware! if you start using Facebook problematically you will feel lonely: Phubbing, loneliness, self-esteem, and Facebook intrusion. A cross-sectional study. *Social Science Computer Review.* 2018;37(2):270-8. <https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
24. Yavuz S. İlahiyat fakültesi öğrencileri örneklerinde Problemlı Sosyal Medya Kullanım Ölçeği geliştime: geçerlik-güvenirlik çalışması [Developing a Scale on Problematic Social Media use in the sampling of the theology faculty students: a study on validity and reliability]. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 2020;26(44):109-24. <https://doi.org/10.30623/harranilahiyatdergisi.733679>
25. Özün Erinç Z, İnce G, Eliaçık K, Kılıç Öztürk Y, Elmalı F, Emir B, et al. Adaptation of Social Media Use Disorder Scale: validity and reliability study. *İzmir Tıp Fakültesi Dergisi.* 2022;1(1):12-7. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2415352>
26. Prowse R, Sherratt F, Abizaid A, Gabrys RL, Hellemans KGC, Patterson ZR, et al. Coping with the COVID-19 pandemic: examining gender differences in stress and mental health among university students. *Front Psychiatry.* 2021;12:650759. PMID: 33897499; PMCID: PMC8058407.
27. Ghanayem LK, Shannon H, Khodr L, McQuaid RJ, Hellemans KGC. Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: understanding the problematic social media use and mental health link among university students. *Front Psychiatry.* 2024;15:1247807. PMID: 38356913; PMCID: PMC10864490.
28. Fardouly J, Vartanian LR. Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image.* 2015;12:82-8. PMID: 25462886.
29. McLean SA, Wertheim EH, Masters J, Paxton SJ. How social media engagement impacts body dissatisfaction and disordered eating in young women: testing a sociocultural model. *Current Psychology.* 2022;41(10):6928-41.
30. Hussain Z, Griffiths MD. Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: a systematic review of recent large-scale studies. *Front Psychiatry.* 2018;9:686. PMID: 30618866; PMCID: PMC6302102.
31. Getahun Abera W. Emotional intelligence and pro-social behavior as predictors of academic achievement Among University students. *Community Health Equity Res Policy.* 2023;43(4):431-41. PMID: 34325558.
32. AlFaris E, Irfan F, Ponnampuruma G, Jamal A, Van der Vleuten C, Al Maflehi N, et al. The pattern of social media use and its association with academic performance among medical students. *Med Teach.* 2018;40(sup1):S77-S82. PMID: 29732945.
33. Liu C, Li S, Wu Q, Li P. Social media use and sleep quality among Chinese university students: a moderated mediation model of social comparison and self-esteem. *Psychology, Health & Medicine.* 2020;25(6):721-30.
34. Saleem A, Bashir M, Ashraf M. Exploring the relationship between problematic social media use, fear of missing out and digital stress among university students. *Journal of Critical Reviews.* 2022;9(2):241-47.
35. Shannon H, Bush K, Shvetz C, Paquin V, Morency J, Hellemans KGC, et al. Longitudinal problematic social media use in students and its association with negative mental health outcomes. *Psychol Res Behav Manag.* 2024;17:1551-60. PMID: 38617579; PMCID: PMC11011643.