

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'nde Okuyan Öğrencilerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi ve Günlük Yaşam Aktivitelerine Etkisi

The Effect of Social Media Addiction Level on the Daily Life Activities of Students at İzmir Kâtip Çelebi University

© Ebru EYİBİLEN¹, © Talha Burak DOĞAN¹, © Berfin SÜR¹, © Süreyya Gül YURTSEVER²

¹İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir, Türkiye

²İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıbbi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

Atf: Eyibilen E, Doğan TB, Sür B, Yurtsever SG. The Effect of Social Media Addiction Level on the Daily Life Activities of Students at İzmir Kâtip Çelebi University. Forbes J Med. 2021;2(3):158-165.

ÖZ

Amaç: Sosyal medyanın gittikçe popüler olması ile birlikte sunduğu imkanlar, sosyal paylaşım ağları kullanıcılarının oldukça ilgisini çekmektedir. Ancak, sosyal medyanın aşırı ve problemli bir şekilde kullanılması, insanların bireysellikleri üzerinde özellikle "toplumla bağ kurma" noktalarında birtakım aksaklıklara ve en önemlisi psikolojik bağımlılıklara neden olmaktadır. Bu çalışmada İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi 18-30 yaş arası lisans öğrencilerinde sosyal medya kullanımının günlük yaşama etkisi internet üzerinden anket uygulanarak değerlendirilmeyi amaçladık.

Yöntem: Aralık 2020-Nisan 2021 tarihleri arasında üniversitemizden 18 farklı bölümden 236 öğrenci çalışmamıza katılmıştır. Katılımcılara sorulan sorular iki kısımdan oluşmuştur. Birinci kısım kişisel bilgi formundan (yaş, cinsiyet, sosyal medya kullanımı, günlük sosyal medya kullanım süresi vb.) ikinci kısım ise sosyal medya bağımlılığını ölçen (öğrencilerin sosyal medya kullanımının günlük yaşamına etkisi) sorulardan oluşur. Verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda sosyal medya kullanıp kullanmamak ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır ($p>0.05$). Ancak günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal medya kullanımının günlük yaşama etkisi karşılaştırıldığında anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Sosyal medya kullanım süresinin günlük yaşama birçok açıdan etkili olduğu görülmüştür. Özellikle bağımlılık davranışlarında sosyal medya kullanım süresi önemli bir faktördür.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya, bağımlılık, günlük yaşam aktiviteleri

ABSTRACT

Objective: With the increasing popularity of social media, the possibilities offered by social media attract the attention of users of social networks. However, excessive and problematic use of social media causes some defects on people's individuality, especially at the point of "connecting with the society" and most importantly, psychological dependencies. In this study, we aimed to analyze the effect of social media on the daily life by applying an online survey of İzmir Kâtip Çelebi University undergraduate students aged 18-30.

Methods: Two hundred thirty-six people from 18 different departments participated to the study between December 2020-April 2021. Asked questions to participants consist of two parts. First part includes personal information form (age, gender, social media usage, daily social media usage time, etc.) second part includes social media addiction questions (the impact of students' use of social media on their daily life). Statistical Package for the Social Sciences program was used in the analysis of the data.

Results: As a result of the analysis, no significant relationship was found between social media usage and social media addiction ($p>0.05$). However, when the duration of daily social media usage is compared with the effect of social media use on daily life, a significant result has been obtained ($p<0.05$).

Conclusion: It has been observed that the duration of social media usage affects the daily life in various ways. The duration of social media use is an important factor, especially in addictive behaviors.

Keywords: Social media, dependency, activities of daily living

Geliş/Received: 10.08.2021
Kabul/Accepted: 03.10.2021

Sorumlu Yazar/
Corresponding Author:

Dr. Ebru EYİBİLEN
İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp
Fakültesi, İzmir, Türkiye
Tel.: +90 507 572 44 28
✉ eeeyibilen@gmail.com
ORCID: 0000-0001-6971-9628



GİRİŞ

Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama, kontrol edememe veya onsuz bir yaşam sürdürememe şeklinde tanımlanabilmektedir. Diğer bir deyişle kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür.¹ İletişim teknolojilerinin ve internet altyapısının sürekli olarak kendini yenilediği dünyamızda dijital bağımlılık kendini özellikle yeni nesil üzerinde hissettirmektedir. Bu dijital uygulamalar arasında en gözde olanı şüphesiz sosyal ağ siteleridir. Teknolojiyle birlikte evrilen internet; bir bilgiye ulaşım aracından farklı olarak bireyleri birbirine bağlayan, dijital gruplaşmalara olanak sağlayan bir nitelik de kazanmıştır. Sosyal medyanın en önemli bileşenlerinden olan sosyal ağ siteleri, kullanıcılarına şahsi profiller oluşturma, diğer kullanıcılarla etkileşime girme ve ortak bir zeminde sanal toplulukların bir parçası olma, politik ve toplumsal konularda fikirlerini ortaya koyma gibi geliştirici imkanlar sunmaktadır.² Sunulan bu imkanlar, bireylerin hoş vakit geçirmelerine ve sosyal ağlara daha fazla zaman ayırmalarına yol açmaktadır. Bu sürecin kontrol edilemez hale geldiği, günlük aktivitelerin aksatılmasına ve eksikliğinde huzursuzluğa sebep olan ileri boyutu ise sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanabilir.

Sosyal medyanın gittikçe popüler olması ile birlikte sunduğu imkanlar, sosyal paylaşım ağları kullanıcılarının oldukça ilgisini çekmektedir. Ancak, sosyal medyanın aşırı ve problemli bir şekilde kullanılması, insanların bireysellikleri üzerinde özellikle “toplumla bağ kurma” noktalarında bir takım aksaklıklara ve en önemlisi psikolojik bağımlılıklara neden olmaktadır.³

Dünya Sağlık Örgütü kronolojik sınıflamasına göre 18-65 yaş arası genç grup olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı açısından en riskli grubu genç gruplar oluşturmaktadır.⁴ Bu yaş grubu gençlerde sosyal medya kullanımı yaygınlığı giderek artmakta ve problem haline gelmektedir. İnternet ve sosyal medya kullanımı verilerine göre, ülkemizde 65,8 milyon aktif internet kullanıcısı, 60 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Dönemin nüfusu göz önüne alındığında aktif internet kullanıcısı oranının %75'den fazla olduğu söylenebilir.⁵ Özellikle genç nüfus üzerinde yapılan çalışmalarda; onların sosyal ağ kullanım nedenlerinin ne olduğu, farklı coğrafyalarda kullanım sıklığının ve sebeplerinin nasıl etkilendiği, sosyal medya kullanma sıklığının, akademik başarı, sorumluluklar, günlük yaşam gibi farklı parametrelerle olan ilişkisinin ne olduğunun belirlenmeye çalışıldığı görülmektedir.⁶ Gençlerde sosyal medya bağımlılığının yol açtığı problemler teknolojik cihazlara uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmaları, gelişimsel problemler, kas iskelet sistemi

problemleri, fiziksel inaktivite, obezite, az ve kalitesiz uyku, gibi sağlık risklerini ve bununla beraber odaklanamama, ilişki problemleri ve akademik başarısızlık gibi sosyal riskleri meydana getirdiği bilinmektedir.⁷ Bu nedenle araştırma, genç ve dinamik nüfusun sosyal medya kullanım alışkanlığını saptayabilmek için oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını belirlemeyi, sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmeyi ve bağımlılığın günlük yaşam üzerindeki etkinliğini belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın evreni İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerdir. Üniversitede eğitim alan 15.313 öğrenci bulunmaktadır. Bahsi geçen evreni temsil eden örneklem büyüklüğünün 236 kişi olduğu tespit edilmiştir. Uygulamalı bir çalışma olan bu çalışmada örneklem yöntemi olarak basit tesadüfi örneklem kullanılmıştır. Tip 1 hata=0,05, etki büyüklüğü=0,43 ve güç=0,95 olarak dikkate alındığında çalışmaya 96 kişi dahil edilmelidir. Çalışmayı uygularken 236 kişiye ulaştık.

Aralık 2020-Nisan 2021 tarihleri arasında İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'nde okuyan 18-27 yaş aralığındaki 18 farklı bölümden öğrenciye anket uygulanmıştır. Anket linkleri Google Formlar sistemi üzerinden oluşturulup öğrencilere WhatsApp uygulaması üzerinden ulaştırılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, sosyal medya kullanımı, günlük sosyal medya kullanım süresi vb.) ve 15 sorudan oluşan sosyal medya bağımlılık soruları (öğrencilerin sosyal medya kullanımının günlük yaşamına etkisi) sorulmuştur. Verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) paket programı kullanılmıştır. Analiz yöntemi olarak da, bağımsız ve bağımlı değişken ilişkisi saptanmaya çalışılmıştır. Bağımlı değişken sosyal medya kullanımı, bağımsız değişken ise günlük yaşama etkileri olarak ele alınmıştır.

Araştırmada veriler, kişisel bilgi formu ve sosyal medya bağımlılık soruları (üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve günlük aktivitelerine yansımalarını ölçmek amacıyla kullanılan sorular) ile toplanmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri (üniversite, bölüm, yaş, cinsiyet, sınıf), sosyal medya kullanım amacı (arkadaş bulmak, fotoğraf-video paylaşmak, düşüncelerini ifade etmek, gündemi takip etmek vb.) ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları (kullanıp kullanmadığı, günlük kullanım süresi) kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Kişisel bilgi formundan elde edilen veriler araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları istatistiksel olarak incelenirken, sosyal medya bağımlılıklarının burada yer alan bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına

yer verilmiştir. Sosyal medya bağımlılık soruları, üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını ölçebilmek üzere bu çalışma kapsamında araştırmacı tarafından geliştirilen sorulardır. On beş maddeden oluşmuştur ve "Her zaman", "Sık sık", "Bazen", "Nadiren" ve "Hiçbir zaman" aralığındaki sıklık ifadeleri ile derecelendirilen 5'li likert tipindedir. İnternet bağımlılığına yönelik ön plana çıkan araştırmalar incelendiğinde, Kutlu ve ark.'nın⁸ ortaya koyduğu sekiz maddeden oluşan tanı ölçütleri, Goldberg'in⁹ "internet bağımlılığı" tanı ölçütleri ve Orzack'in¹⁰ "bilgisayar bağımlılığı" göstergeleri madde havuzu oluşturularak hazırlanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS programında istatistiksel olarak analiz edilmiştir. İki kategorik değişkeni karşılaştırırken ki-kare testi veya gerektiği yerde Fisher's Exact testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenlerle iki grupta kategorik değişkenleri karşılaştırırken önce normallik testi yapıp sonucuna göre t-testi ya da Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler ile üç ve daha fazla grupta kategorik değişkenleri karşılaştırırken ise normallik ve homojenlik testi sonucuna göre Kruskal-Wallis testi ya da ANOVA testi yapılmıştır. $P < 0,05$ olan değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'nden 145 kadın (%61,4) ve 91 erkek (%38,6) öğrenci olmak üzere toplam 236 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18-27 olmakla beraber yaş ortalaması 20 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya I. sınıflardan 43 (%18), 2. sınıflardan 53 (%22), 3. sınıflardan 132 (%56), 4. sınıflardan 6 (%3) ve 5. sınıflardan 2 (%1) kişi katılmıştır.

Yetmiş dört katılımcı (%31,4) tıp fakültesinde, 15 katılımcı (%6,4) eczacılık fakültesi, 20 katılımcı (%8,5) sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümü, 35 katılımcı (%14,8) islami ilimler fakültesi, 55 katılımcı (%23,3) diş hekimliği fakültesi, 16 katılımcı (%6,8) sağlık bilimleri fakültesi fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü, 21 katılımcı (%8,8) ise diğer bölümlerde öğrenim görmektedir.

Katılımcıların çoğu birden fazla amaçla sosyal medya kullanmaktadır. Arkadaş bulmak için sosyal medya kullanan kişi sayısı 32 (%13,9), fotoğraf-video paylaşmak için kullanan kişi sayısı 93 (%40,4), gündemi takip etmek için kullanan kişi sayısı 196 (%85,2), düşüncelerini ifade etmek için kullanan kişi sayısı 94 (%40,8), sanal kimlik oluşturmak için kullanan kişi sayısı 31 (%13,4) ve diğer (eğlence, yakın çevreyle iletişim) amaçlar için kullanan kişi sayısı 23 (%10) olduğu görülmektedir.

İki yüz otuz altı katılımcımızdan 231'i (%97,8) sosyal medya kullanırken sadece 5'i (%2,2) sosyal medya kullanmadığını ifade etmiştir.

Sosyal medya kullananların (n=231) yaşlarının medyan değeri 20 olup minimum ve maksimum değerleri sırasıyla 18 ve 27'dir. Sosyal medya kullanmayanların (n=5) yaşlarının medyan değeri 21 olup minimum ve maksimum değerleri sırasıyla 20 ve 23'tür.

Sosyal medya kullanımı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi Fisher's Exact testi ile gösterilmektedir (Tablo 1). Erkek ve kadın arasında sosyal medya kullanımı açısından anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0,05$).

Katılımcı öğrencilerin okudukları bölüm ile sosyal medya kullanım ilişkisi Pearson ki-kare testi ile gösterilmektedir (Tablo 2). Katılımcıların okudukları bölüm ile sosyal medya kullanıp kullanmaması arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların sınıfı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki Pearson ki-kare testi ile gösterilmiştir (Tablo 3). Katılımcıların sınıfı ile sosyal medya kullanıp kullanmaması arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Ayrıca yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda yaş ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p = 0,612$).

Tablo 1. Sosyal medya kullanımı ile cinsiyet ilişkisi

	Sosyal medya kullananlar n=231	Sosyal medya kullanmayanlar n=5	p
Kadın	142 (%61,5)	3 (%60)	0,95
Erkek	89 (%38,5)	2 (%40)	

Tablo 2. Katılımcıların fakülteleri ile sosyal medya ilişkisi

	Sosyal medya kullananlar n=231	Sosyal medya kullanmayanlar n=5	p
Tıp	72 (%31,2)	2 (%40)	0,436
Eczacılık	15 (%5,6)	0	
Hemşirelik	20 (%8,7)	0	
İslam tarihi ve sanatları	35 (%15,2)	0	
Diş hekimliği	54 (%23,4)	1 (%20)	
Fizik tedavi ve rehabilitasyon	16 (%6,9)	0	
Diğer	19 (%8,2)	2 (%20)	

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süresi görülmektedir (Şekil 1). Buna göre sosyal medya kullanan katılımcılarımızın 24'ü (%10,2) günlük 1 saatten daha az, 97'si (%41,1) 1-3 saat arası, 76'sı (%32,2) 3-5 saat arası ve 34'ü (%14,4) 5 saatten fazla sosyal medya kullandıklarını ifade etmiştir. Sosyal medya kullanmayan 5 (%2,1) katılımcı vardır.

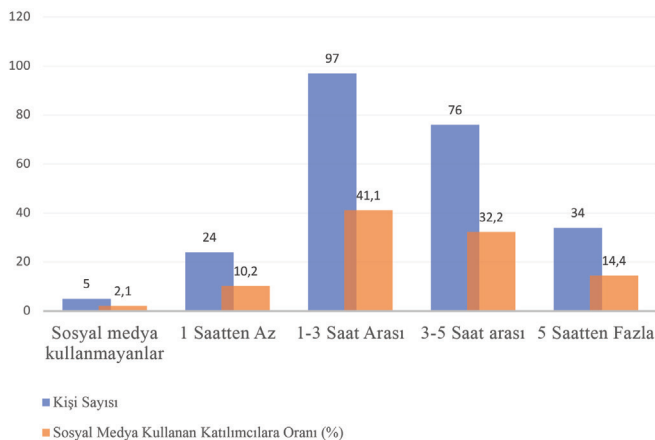
Günlük sosyal medya kullanım süreleri ile sosyal medya bağımlılık soruları karşılaştırılmıştır (Tablo 4). Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Likert tipindeki 15 sosyal medya bağımlılık sorusundan 14'ü sosyal medya kullanım süresi ile istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0,05$) bulunmuştur. "Sosyal medya kullanım hakkının elinden alınmasının hayata kaygı, üzüntü veya sinirlilik olarak yansması", "Sosyal yaşamda günlük işleri yaparken sosyal medyada neler olup bittiğini merak etme", "Sosyal medyada geçirdiği zaman konusunda aileyle/arkadaşlarla problem yaşama", "Sosyal medya kullanımını sosyal etkinliklere tercih etme", "Sosyal medya kullanımı arttığı ve sürdüğü sürece önceki hobi ve eğlencelere olan ilginin azalması", "Sosyal medya kullanımının genellikle planlanandan daha uzun sürmesi", "Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak veya rahatlamak için sosyal medya kullanma", "Sosyal medya kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli istek ve

çabanın olması", "Sosyal medya kullanımının yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, randevulara geç kalma) rağmen aşırı şekilde kullanmaya devam etme", "Ağır ve uzun süreli internet kullanımında günler içinde psikomotor ajitasyon (tutsuz aşırı davranış), bunaltı, takıntılı düşünceler, sosyal medya hakkında hayal kurma, tuşlara basma isteği gibi davranışlardan bazılarını gösterme", "Sürekli çevrimiçi olma arzusuna sahip olma", "Sosyal paylaşım ağlarında vakit geçirme ve bulunma sürelerini istem dışı bir şekilde kontrol edememe", "Sosyal ağlarda bulunabilme adına başkalarına yalan söyleyebilme", "Sosyal medya kullanma isteğinin sürekli artış göstermesi" önermelerin hepsi günlük sosyal medya kullanım süresi ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Sabit sosyal medya kullanım sürelerinde gün geçtikçe alınan keyifte azalmalar olma önermesi ise günlük sosyal medya kullanım süresi ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Sosyal medya kullanıp kullanmama ile sosyal medya bağımlılık ölçeği soruları arasındaki ilişkisi gösterdiğinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. On beş bağımlılık sorusundan 14'ü ve sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. "Sosyal yaşamda günlük işlerini yaparken sosyal medyada neler olup bittiğini merak etmek" önermesi ile sosyal medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür ($p = 0,045$).

Tablo 3. Katılımcıların sınıfı ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki

	Sosyal medya kullananlar n=231	Sosyal medya kullanmayanlar n=5	P
Sınıf			
1	42 (%18,2)	1	1,000
2	52 (%22,5)	1	
3	129 (%55,8)	3	
4	6 (%2,6)	0	
5	2 (%0,9)	0	



Şekil 1. Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süresi

TARTIŞMA

Bu çalışmada üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımının günlük yaşama etkisi ve ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda sosyal medya kullanım süreleri ve kullanım amaçlarıyla beraber günlük aktiviteler sorgulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %47,6'sı günde en az 3 saat sosyal medya kullanmaktadır. Ayrıca 236 kişiden sosyal medya kullanmayan öğrenci sayısı sadece 5'tir. Bu sonuca dayanarak sosyal medya kullanımının yaygın olduğunu görmekteyiz. Günlük sosyal medya kullanım süresi ile günlük yaşamdaki bağımlılık davranışlarını ölçen soruların 15 tanesinden 14'ü arasında anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Buna göre sosyal medya kullanımının günlük yaşam üzerinde etkili olduğundan bahsedebiliriz.

Andreassen ve ark.¹¹ sosyal medya bağımlılığını tanımlarken; sosyal medya platformlarına fazla vakit ayırma, bu platformlardan ayrılamama ve bu ağlarda günlük yaşamı zedeleyecek kadar çok zaman harcama gibi kriterler kullanmışlardır. Çalışmamızda günlük sosyal medya kullanım süresinin artması ile beraber; kullanıcıların çatışma halinde oldukları, asosyal eğilimin arttığı ve buna bağlı olarak sosyal hayatlarının aksadığı, konsantrasyon bozukluklarının görüldüğü, ailesiyle-arkadaşlarıyla iletişim problemleri

Tablo 4. Günlük sosyal medya kullanımının süresinin sosyal yaşam üzerine etkisi

	Sosyal medya kullanmayanlar n=5	Günde ortalama 1 saatten az sosyal medya kullananlar n=24	Günde ortalama 1-3 saat arası sosyal medya kullananlar n=97	Günde ortalama 3-5 saat arası sosyal medya kullananlar n=76	Günde ortalama 5 saat ve üzeri sosyal medya kullananlar n=34	p
Sosyal medya kullanım hakkı elimden alınması hayatıma kaygı, üzüntü veya sinirlilik olarak yansır. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	2 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-5)	4 (1-5)	<0,001
Sosyal yaşamımda günlük işlerimi yaparken sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim. Medyan (min-maks)	2 (1-5)	3 (1-4)	3 (1-5)	4 (1-5)	4 (2-5)	<0,001
Sosyal medyada geçirdiğim zaman konusunda ailemle/ arkadaşlarımla problem yaşıyorum. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	1 (1-4)	2 (1-5)	2 (1-5)	2 (1-5)	<0,001
Sosyal medya kullanımını sosyal etkinliklere tercih ederim. Medyan (min-maks)	2 (1-5)	1,5 (1-5)	2 (1-5)	2 (1-5)	2 (1-5)	0,028
Sosyal medya kullanımı arttığı ve sürdüğü sürece önceki hobi ve eğlencelerime olan ilgim azalır. Medyan (min-maks)	2 (1-5)	2 (1-4)	2 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-5)	0,001
Sosyal medya kullanımı genellikle planladığımdan daha uzun sürer. Medyan (min-maks)	2 (1-5)	2 (1-5)	3 (1-5)	4 (1-5)	4 (2-5)	<0,001
Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak veya rahatlamak için sosyal medya kullanırım. Medyan (min-maks)	2 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-5)	4 (1-5)	4 (2-5)	<0,001
Sosyal medya kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli istek ve çabam vardır. Medyan (min-maks)	2 (1-5)	2 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-5)	0,030
Sosyal medya kullanımının yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, randevulara geç kalma) rağmen aşırı şekilde kullanmaya devam ederim. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	1 (1-4)	2 (1-5)	2 (1-5)	3 (1-5)	<0,001

Tablo 4. Devamı

	Sosyal medya kullanmayanlar n=5	Günde ortalama 1 saatten az sosyal medya kullananlar n=24	Günde ortalama 1-3 saat arası sosyal medya kullananlar n=97	Günde ortalama 3-5 saat arası sosyal medya kullananlar n=76	Günde ortalama 5 saat ve üzeri sosyal medya kullananlar n=34	p
Ağır ve uzun süreli internet kullanımında günler içinde psikomotor ajitasyon (tutarsız aşırı davranış), bunaltı, takıntılı düşünceler, sosyal medya hakkında hayal kurma, tuşlara basma isteği gibi davranışlardan bazılarını gösteririm. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	1 (1-5)	1 (1-5)	2 (1-5)	3 (1-5)	0.002
Sürekli çevrimiçi olma arzusunun sahibim. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	1 (1-4)	1 (1-5)	1.5 (1-5)	3 (1-5)	<0.001
Sabit sosyal medya kullanım sürelerinde gün geçtikçe aldığım keyifte azalmalar mevcuttur. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	2.5 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-5)	0.158
Sosyal paylaşım ağlarında vakit geçirme ve bulunma sürelerini istem dışı bir şekilde kontrol edemem. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	2 (1-4)	2 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-5)	<0.001
Sosyal ağlarda bulunabilme adına başkalarına yalan söyleyebilirim. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	1 (1-4)	1 (1-5)	1 (1-5)	2 (1-5)	0.002
Sosyal medya kullanma isteğim sürekli artış göstermekte. Medyan (min-maks)	1 (1-5)	1 (1-4)	2 (1-5)	2 (1-5)	3 (1-5)	<0.001
Sayılar, bağımlılık sorularının cevapları ile "Her zaman=5, Sık sık=4, Bazen=3, Nadiren=2 ve Hiçbir zaman=1" şeklinde ilişkilendirilmiştir. Tablodaki sayılar arttıkça bağımlılık şiddeti artmaktadır. Min-maks: Minimum-maksimum						

yaşadıkları ve bunlara ek olarak sosyal medya kullanım süresini kontrol edememe noktasına geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Becan'ın¹² araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının günlük yaşama yansıyan olumsuz etkisinin cinsiyete göre farklılaştığının gösterildiği Elhai ve ark.¹³ tarafından yapılan araştırmanın aksine; bu çalışmada katılımcıların sosyal medya kullanım düzeylerinin günlük yaşama negatif etkilerinin cinsiyet değişkenine göre bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Diğer bir ifade ile sosyal

medya kullanımının günlük aktiviteleri baskılaması ile kadın ve erkek katılımcılar arasında bir farklılığın olmadığı ortaya konulmuştur.

Griffiths¹⁴, aşırı kullanımın bağımlılık olarak addedilebilmesini belirleyicilik, ruh hali modifikasyonları, tolerans, yoksunluk sendromu, çatışma ve döngü gibi öğelerin varlığına bağlamıştır. Yaptığımız çalışmada sosyal medya kullanım süresi artışı ile sosyal medyada geçirilen zaman konusunda aileyle/arkadaşlarla problem yaşama, sosyal medya kullanımını sosyal etkinliklere tercih etme öncülleri arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kişinin sosyal medya kullanım süresinin artması ile beraber çevresi ile sorunlar yaşadığı, iletişim bozukluklarının meydana geldiği ve sanal alemi zahir aleme tercih ettiği gösterilmiştir. Bu sonuç Balcı ve Gölcü'nün¹⁵ yaptığı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Balcı ve Gölcü¹⁵, 900'den fazla üniversite öğrencisi ile birlikte yaptıkları araştırmada öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım süresi ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.

Hazar'a¹⁶ göre, bağımlılıkta dikkat edilen hususlardan biri de bireyin huzursuzluktan kaçınma amacıyla bağımlılık yaratan unsurla etkileşime geçmesidir. Başlangıçta huzursuzluktan kaçınmalarını sağlasa da sürekli artan kullanım süresi ve doyum eşliğinin yükselmesi ile tekrar huzursuzluğa sürüklenmektedir. Kullanım süresinin kendi içinde oluşturduğu bu döngü bağımlılığın tahrif etme yeteneğini oluşturmaktadır. Çalışmamızda sosyal medya kullanım süresinin artışı ile beraber psikomotor ajitasyon (tutarsız aşırı davranış), bunaltı, takıntılı düşünceler, sosyal medya hakkında hayal kurma, tuşlara basma isteği gibi patolojik davranışlardan bazılarını gösterme eğiliminin arttığı gösterilmiştir. Bu açıdan Choi ve Lim¹⁷ tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarıyla uyusmamaktadır. Choi ve Lim¹⁷; "Güney Koreli Genç Yetişkinlerde Sosyal ve Teknolojik Aşırı Yükün Psikolojik İyi Oluşa Etkileri: Sosyal Ağ Hizmeti Bağımlılığının Arabulucu Rolü" adlı çalışmalarında aşırı sosyal medya kullanımının psikolojik yönden sağlık üzerine doğrudan etkili olmadığını ortaya koymuştur.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Bu çalışmayı kısıtlayan bazı unsurlar vardır. Veri toplandıktan sonra sosyal medya kullanmayan sadece 5 katılımcı olduğu görülmüştür. "Sosyal medya kullanımı" değişkeni ile karşılaştırılarak edilen veriler diğer verilere göre zayıftır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığını ölçmek için kullanılan sorular araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Sosyal medya bağımlılık soruları sonucunda veriler toplanıp bir skorlama yapılmamıştır yani bağımlılık soruları tek bir ölçek görevi görmemektedir. Günlük yaşamın bazı açılardan nasıl etkilendiğini gösteren sorulardır.

SONUÇ

Elde ettiğimiz verilere göre "günlük sosyal medya kullanım süresi" ile "sosyal medya kullanımına bağlı yakın çevreyle bağın zedelenmesi, günlük yaşamdaki diğer aktivitelere daha az ilgi duyma, sosyal medya kullanırken kontrolü kaybetmek" gibi durumlar arasında anlamlı bir farklılık vardır. Sosyal medya kullanım süresinin günlük yaşama birçok açıdan etkili olduğu görülmüştür.

Teşekkürler

Arş. Gör. Fatma Ezgi Can'a tıbbi istatistik konusunda katkıları için teşekkür ederiz.

Etik

Etik Kurul Onayı: Çalışmadaki anket soruları uygulanmadan önce 22.05.2020 tarihinde 2020-SAE-0036 numaralı İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Kurul onayı alınmıştır.

Hasta Onayı: Çalışmamıza dahil edilen tüm hastalardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Editörler kurulu tarafından değerlendirilmiştir.

Yazarlık Katkıları

Konsept: E.E., B.S., S.G.Y., Dizayn: E.E., T.B.D., B.S., Veri Toplama veya İşleme: E.E., T.B.D., B.S., Analiz veya Yorumlama: E.E., T.B.D., S.G.Y., Literatür Arama: T.B.D., B.S., Yazan: E.E., T.B.D., B.S., S.G.Y.

Çıkar Çatışması: Yazarlar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Çalışmamız için hiçbir kurum ya da kişiden finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

1. Günüş S, Kayrı M. Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi; Gerçeklik ve Güvenilirlik Çalışmaları. H U Journal of Education. 2010;39:220-32.
2. Casale S, Fioravanti G. Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. Addict Behav. 2018;76:312-8.
3. Duygun A. Sosyal Medya Bağımlılığın Tüketici Satın Alma Karar Sürecine Etkisi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi. 2018;6:1351-75.
4. Türkiye İstatistik Kurumu. Son erişim tarihi: 01.04.2021. Erişim adresi: http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028
5. Dataportal, Digital 2021: Turkey (2021). Son erişim tarihi: 26.08.2021. Erişim adresi: <https://dataportal.com/reports/digital-2021-turkey>
6. Ajjan H, Hartshorne R. Investigating faculty decisions to adopt Web 2.0 technologies: Theory and empirical tests. Internet High Educ. 2008;11:71-80.
7. Mustafaoglu R, Zirek E, Yasacı Z, Özdiñler AR. Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine Olumsuz Etkileri. Addicta. 2018;5:227-47.
8. Kutlu M, Savcı M, Demir Y, Aysan F. Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Derg. 2016;17(Suppl 1):69-76.
9. Goldberg I. Internet Addiction. 1996. Son erişim tarihi: 05.05.2020. Erişim adresi: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>
10. Orzack MH. Bilgisayar Bağımlılığı. 2005. Son erişim tarihi: 01.05.2020. Erişim adresi: <http://www.computeraddiction.com>

11. Andreassen CS, Torsheim T, Pallesen S. Predictors Of Use Of Social Network Sites At Work-A Specific Type Of Cyberloafing. *J Comput Mediat Commun.* 2014;19:906-21.
12. Becan C. Sosyal Medya Bağımlılığının Haber Takibi Motivasyonları Üzerine Etkisi. *Erciyes İletişim Dergisi.* 2018;5:238-56.
13. Elhai JD, Hall BJ, Erwin MC. Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Res.* 2018;261:28-34.
14. Griffiths M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use.* 2005;10:191-7.
15. Balcı Ş, Gölcü A. Facebook Addiction among University Students in Turkey: "Selcuk University Example". *Türkiyat Araştırmaları Dergisi.* 2013;34:255-78.
16. Hazar ÇM. Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi.* 2011;0:151-75. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRJdOIERXhNUT09/sosyal-medya-bagimliliği-bir-alan-calismasi->
17. Choi SB, Lim MS. Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Comput Human Behav.* 2016;61:245-54.