

TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI, PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI, ANKSİYETE, DEPRESYON VE SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION, PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE, ANXIETY, DEPRESSION, AND SOCIODEMOGRAPHIC VARIABLES IN MEDICAL SCHOOL STUDENTS

Ahmet ÜZER, Betül KURTSES GÜRSOY

Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı

ÖZET

AMAÇ: İnternet kullanımı hayatı birçok alanda kolaylaştırırken, aşırı ve sık kullanımı ile ilişkili olumsuz sonuçları da artmaktadır. Bununla birlikte, internette geçirilen zamanların büyük kısmını oluşturan sosyal medyayı sık ve kontrolsüz kullanmanın olumsuz psikososyal sonuçları üzerine yapılan araştırmalar da dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın amacı, kesitsel olarak değerlendirilen üniversite öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı (İB), Problemlü Sosyal Medya Kullanımı (PSMK), depresyon, anksiyete ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmamıza Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği (SMBÖ), İnternet Bağımlılığı Testi (İBT) ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği'ni (HAD) dolduran 196 Tıp Fakültesi öğrencisi [122'si (% 62.2) kadın, yaş ortalaması 21.33 ± 1.92 yıl] katıldı.

BULGULAR: Sonuçlar, katılımcıların %26.5'inde orta düzeyde İB bulunduğunu, PSMK puanlarının (RO: 1.276, %95 GA: 1.187-1.372) ve düzenli sportif aktivite eksiliğinin (RO: 3.003, %95 GA: 1.107-8.144) İB için risk oluşturduğunu gösterdi. Çoklu doğrusal regresyon analizi ise İB'nin, PSMK puanları (%49 varyans) ve anksiyete (%6 varyans) tarafından bağımsız şekilde yordandığını gösterdi.

SONUÇ: Araştırmamızın sonuçları genç yetişkinlerde aşırı sosyal medya kullanımının ve anksiyetenin İB ile anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir. Düzenli spor alışkanlığının bedensel sağlığa olan katkısının yanında anksiyete ve bağımlılık gibi önemli psikiyatrik sorunlarla olan ilişkisinin daha iyi aydınlatılması, bağımlılık önleme programlarına katkı sağlayabilir.

ANAHTAR KELİMELEER: İnternet bağımlılığı, Problemlü sosyal medya kullanımı, Anksiyete, Depresyon.

ABSTRACT

OBJECTIVE: While Internet use makes life easier in many areas, the negative consequences associated with excessive and frequent Internet use increases. Meanwhile, research on the negative psychosocial consequences of frequent and uncontrolled use of social media, which constitutes most of the time spent on the Internet, also draws attention. The aim of this study is to examine the relationship between Internet Addiction (IA), Problematic Social Media Use (PSMU), depression, anxiety, and sociodemographic characteristics in a cross-sectional student population.

MATERIAL AND METHODS: A total of 196 Medical Faculty students (62.2% female, mean age 21.33 ± 1.92 y) who completed the Social Media Disorder Scale (SMDS), the Internet Addiction Test (IAT), and the Hospital Anxiety and Depression Scale (HAD) participated in our study.

RESULTS: The results showed that %26.5 participants had moderate IA and PSMU scores (OR: 1.276, %95 CI: 1.187-1.372) and lack of regular sportive activity (OR: 3.003, %95 CI: 1.107-8.144) were risk factors for IA. Multiple linear regression analysis showed that IA was predicted independently by PSMU scores (%49 variances) and anxiety (%6 variances).

CONCLUSIONS: The results of our study showed that excessive use of social media and anxiety were significantly associated with IA in young adults. In addition to the contribution of regular sports habits to physical health, better clarification of its relationship with important psychiatric problems such as anxiety and addiction may contribute to addiction prevention programs.

KEYWORDS: Internet addiction, Problematic social media use, Anxiety, Depression.

Geliş Tarihi / Received: 30.07.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 19.09.2021

Yazışma Adresi / Correspondence: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ÜZER

Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı

E-mail: uzerahmet@hotmail.com

Orcid No (Sırasıyla): 0000-0003-2830-931X, 0000-0002-1261-0848

Etik Kurul / Ethical Committee: Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (06.03.2020- 220/138).

GİRİŞ

Artan internet kullanımı hayatımızın önemli bir parçası haline gelirken, dünya çapında bağlantı kurup her türlü bilgiye de kolaylıkla ulaşabilme imkanı sağladı. Akıllı telefonların ortaya çıkışı ile internete kolay erişim birçok avantajı beraberinde getirdi. Bununla birlikte, özellikle ergenler için aşırı ve kontrolsüz internet kullanımının olumsuz psikososyal sonuçları da dikkat çekmeye başladı (1). İnternet Bağımlılığı (İB) kavramı ilk olarak 1996 yılında davranışsal bir bağımlılık olarak kullanıldı, ancak aşırı internet kullanımının çeşitliliği ve bu aşırılıkların farklı etiyojileri ve klinik belirtileri temsil ettiği düşünülüşünden araştırmalar internet kullanımlarının içeriği üzerinde farklılaştı (2, 3). İB, internette oyun ve kumar oynama, sosyal medya kullanımı, video yayını gibi çeşitli biçimlerde farklılaşan geniş bir kavram olarak kabul edildi (4). Bu arada, birçok araştırma, davranışsal bağımlılıkların da davranış üzerinde aşırı meşguliyet, ruh halini düzeltme (zorlayıcı duygusal yaşantıları hafifletmek / azaltmak için davranışta bulunma), tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışmalar ve depresme gibi geleneksel bağımlılık kriterleri ile karakterize edildiğini, geleneksel bağımlılıklarla benzer görüntüleme bulgularına sahip olduğunu vurguladı (5, 6). Sonuç olarak, davranışsal bağımlılıklar ile madde kullanımına bağlı bağımlılıklar arasındaki benzerlikler, bağımlılığın geleneksel tanımını değiştirmiştir (7). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 5. Baskısında (DSM 5) Kumar Oynama Bozukluğu davranışsal bağımlılık olarak kabul edildi (8). Ayrıca, etiyojisi ve seyri ile ilgili sınırlı kanıtlar olmasına rağmen, İnternette Oyun Oynama Bozukluğu potansiyel bir davranışsal bağımlılık olarak DSM 5'e eklenmiş, Dünya Sağlık Örgütü tarafından da Uluslararası Hastalık Sınıflaması 11. Baskısına (ICD 11) davranışsal bir bağımlılık olarak dahil edilmiştir (7, 8). Bu bağımlılığın oluşmasında en çok öne sürülen etkenler depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı, heyecan arama davranışı ve yalnızlıktır (9). Aynı zamanda Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Majör Depresyon'un (MD) İB'ye eşlik ettiği saptanmıştır (10). Türkiye'de de İB son 20 yıldır birçok araştırmaya konu olmuş, kişilik özellikleri, psikolojik sonuçlar, psiko-sosyal değişkenler gibi birçok yönden araştırılmıştır (11, 12).

Problemlili Sosyal Medya Kullanımı (PSMK), bağımlılık benzeri semptomlarla karakterize edilen sosyal medya sitelerinin sorunlu kullanımını ifade eder. PSMK henüz tanı kılavuzlarına psikiyatrik bir tanı olarak dahil edilmemiş olsa da, olumsuz psikososyal sonuçları üzerine yapılan araştırmalar dikkat çekicidir (13).

Son yıllarda sosyal medya sitelerinin kullanımı dünya çapında katlanarak artmıştır (14). Sosyal medya siteleri bireylerin duygularını, düşüncelerini ve ilgi alanlarını paylaşmalarına ve başkalarıyla etkileşim kurmalarına olanak tanır (15). Günümüzde sanal dünyada güncel kalmak için sosyal ağlara bağlanmak adeta bir varoluş biçimidir (15). Kullanımlar ve doyumlar kuramı, belirli bir medyanın kullanım motivasyonlarını ve memnuniyetini inceleyen yaklaşımdır (16). Bu kurama göre, bilgiye erişim, çevrimiçi kendini sunma ve eğlenme amaçlı kullanım, sosyal medya kullanımını sürdüren en önemli motivasyonlar olarak görünmektedir (17). Ayrıca, Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi, sosyal medyanın güvenlik, ilişki ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamak için kullanıldığı da tartışılmıştır (18). Bununla birlikte, PSMK ise MD, DEHB, Anksiyete Bozukluğu gibi psikiyatrik bozukluklar ve uyku sorunları, psikosomatik belirtiler, dürtüsellik, düşük akademik performans, sosyal ilişki sorunları ve öznel iyi oluşun azalması gibi psikiyatrik belirtilerle ilişkilendirilmiştir (19 - 24). PSMK ile ilgili önde gelen teorik modellerden biri olan sosyal beceri modeli, PSMK'yı bireyin kendini ifade etme becerilerinin düşük olmasına ve yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi sosyal etkileşimin tercih edilmesine bağlamaktadır (15, 25). Yukarıda bahsedildiği gibi birçok olumsuz psikolojik sonuçla ilişkilendirilen İB'nin PSMK ve sosyodemografik verilerle ilişkili olması beklenmekle birlikte aralarında önemli farklılıklar da olabilir. Bu çalışmanın amacı, PSMK ve İB yaşama olasılığı daha yüksek olan genç erişkinlerde İB, PSMK, anksiyete, depresyon ve sosyodemografik veriler arasındaki ilişkiyi birbirleri üzerindeki etkilerini kontrol ederek incelemektir (15, 26).

Bu çalışmanın hipotezleri:

1. İB ve PSMK arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır.
2. PSMK, anksiyete ve depresyon düzeylerinden bağımsız olarak İB riskini artırır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışmanın katılımcıları Türkiye'de bir devlet üniversitesinde okuyan Tıp Fakültesi öğrencileridir. Yaklaşık 1000 öğrenciye çevrimiçi bir anket gönderildi, bunların 196'sı çalışmaya katılmayı onaylayarak anketlerin tamamını doldurdu. Katılım için herhangi bir ödeme yapılmadı. Dahil edilme kriterleri a) ≥ 18 yaş, b) Tıp Fakültesi öğrencisi olmak c) şu anda psikiyatrik tedavi görmemek, d) araştırmaya katılmayı kabul etmek. Öğrenciler, araştırmacılar tarafından oluşturulmuş sosyodemografik veri formu, İnternet Bağımlılık Testi (İBT), Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HAD), ve Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'ni (SMBÖ) doldurdular.

Ölçüm Araçları

Sosyodemografik form

Araştırmacılar tarafından, katılımcılardan yaş, cinsiyet, ikamet yeri, gelir durumu, kronik hastalık öyküsü, anne ve baba eğitim seviyesi, sigara ve alkol kullanımı, sosyal klüp üyeliği, düzenli spor alışkanlığı verilerini sorgulayan sosyodemografik form geliştirildi.

Sosyal Media Bozukluğu Ölçeği

SMBÖ, DSM-5'teki İnternette Oyun Oynama Bozukluğu tanı ölçütleri kullanılarak geliştirilmiş, 9 maddeden oluşan ve tek boyuttan oluşan öz bildirim ölçeğidir. 5'li Likert tipi (1=Hiçbir zaman, 5=Her zaman) olarak Türkçe'ye uyarlanan formun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar, SMBÖ'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir (27, 28).

İnternet Bağımlılığı Testi

İBT, her biri 1-5 arasında puanlanan 20 maddeden oluşan Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir. Katılımcıya psikolojik bağımlılık, kompulsif kullanım, geri çekilme ve okul veya iş, uyku, aile ve zaman yönetimi ile ilgili sorunları içeren sorular yöneltilir (29). Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. (Cronbach alpha coefficient: 0.90) (30). İBT'de 50'den fazla puan alan kişilerin, İnternet kullanımı nedeniyle sık sık sorun yaşadıkları düşünülmektedir. Toplam puanın 30 ve altı normal bir internet kullanımını gösterirken, 31 ile 49 arasındaki toplam puanlar hafif düzeyde ba-

ğımlılığı, 50-79 arası orta düzeyde bağımlılığı, 80 ve üzeri puanlar ise ciddi düzeyde internet bağımlılığını göstermektedir.

Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği

HAD, bireyin kaygı ve depresif belirtilerini ölçmeyi amaçlayan, 14 sorudan oluşan öz bildirim ölçeğidir. Tek rakamlı sorular anksiyete belirtilerini, çift rakamlı sorular ise depresyon belirtilerini sorgular. Anksiyete (HAD-A) ve depresyon (HAD-D) altölçek puanları ayrı ayrı hesaplanır. HAD, fiziksel koşullardan bağımsız olarak duygudurum belirtilerini tespit etmeyi amaçladığından, anksiyete ve depresif belirtilerin fiziksel belirtilerini içermez. Kronik hastalık kaynaklı olası bedensel psikiyatrik belirtileri sorgulamadığından, psikiyatrik tedavi almayan katılımcıların depresyon ve anksiyete düzeylerinin psikometrik ölçümünde öne çıkmaktadır. Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu saptanmış olup, kesme puanları kaygı alt ölçeği için 10, depresyon alt ölçeği için 7 olarak belirlenmiştir (31, 32).

Etik Kurul

Bu araştırma için Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 06.03.2020 tarih ve 220/138 Karar No ile etik onay alınmış olup, araştırma yürütülürken Helsinki Bildirgesi kriterleri göz önünde bulundurulmuştur.

İstatistiksel Analiz

Tüm istatistiksel analizler için SPSS v.20 yazılımı kullanıldı. Tüm tablolarda sayısal değişkenler ortalama \pm standart sapma (SD) değerleri, kategorik değişkenler ise sayı (n) ve yüzde (%) olarak sunuldu. İnternet kullanıcıları orta düzey internet bağımlıları (İB > 50) ve diğerleri olarak iki kategoriye ayrıldı. Bu iki grubun kategorik değişkenlerle olan farklılık analizi Ki-kare testi ile hesaplandı. Etki büyüklüğü indeksi olarak Cramér's V (ω) değeri rapor edildi. Verilerin normallik dağılımları basıklık ve çarpıklık (>-1 , <1) değerleri ile değerlendirildi. Psikometrik ölçek puanları arasındaki ilişki Pearson moment çarpım korelasyonu kullanılarak değerlendirildi. İBT'nin tahmin değişkenlerini hesaplamak için çoklu doğrusal (adimsal yöntem) ve lojistik regresyon (wald koşullu yöntem) analizleri kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık seviyeleri $p < 0.05$ olarak belirlendi.

BULGULAR

Araştırmaya katılmayı kabul ederek ölçeklerin tamamını dolduran 196 öğrencinin verileri analiz edildi. Katılımcıların yaş ortalamaları 21.33' tü (± 1.92), 74'ü (%37.8) erkek ve 122'si (%62.2) kadından oluşuyordu. Mevcut çalışmanın sosyodemografik verileri ve psikolojik değişkenlerinin ortalamaları **Tablo 1**'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Orta düzeyde İnternet bağımlılığı olan ve normal İnternet kullanıcıları olan katılımcıların sosyodemografik özellikleri ve psikolojik değişkenlerinin karşılaştırılması

	Toplam (N = 196)		İnternet bağımlılığı		X ²	p
	N (%)	Normal (n = 144)	Orta Düzey İB (n = 52)	X ²		
Cinsiyet	Erkek 74 (37.8)	53 (36.8)	21 (40.4)	208		
	Kadın 122 (62.2)	91 (63.2)	31 (59.6)			
Sigara kullanımı	Yok 162 (82.7)	120 (83.3)	42 (80.8)	1.75		
	Var 34 (17.3)	24 (16.7)	10 (19.2)			
Kronik tıbbi hastalık	Yok 178 (90.8)	132 (91.7)	46 (88.5)	4.71		
	Var 18 (9.2)	12 (8.3)	6 (11.5)			
Psikiyatrik tedavi öyküsü	Yok 179 (91.3)	136 (94.4)	43 (82.7)	6.661*	.184	
	Var 17 (8.7)	8 (5.6)	9 (17.3)			
Alkol kullanımı	Yok 166 (84.7)	126 (87.5)	40 (76.9)	3.297		
	Var 30 (15.3)	18 (12.5)	12 (23.1)			
Klüp üyeliği	Yok 132 (67.3)	102 (70.8)	30 (57.7)	3.000		
	Var 64 (32.7)	42 (29.2)	22 (42.3)			
Düzenli spor yapma	Yok 15 (7.6)	29 (20.1)	15 (28.8)	1.664		
	Var 44 (22.4)	115 (79.9)	37 (71.2)			
Sınıf	1.sınıf 32 (16.3)	25 (17.4)	7 (13.5)	1.937		
	2.sınıf 34 (17.3)	24 (16.7)	10 (19.2)			
	3.sınıf 28 (14.3)	20 (13.9)	8 (15.4)			
	4.sınıf 29 (14.8)	19 (13.2)	10 (19.2)			
	5.sınıf 36 (18.4)	28 (19.4)	8 (15.4)			
	6.sınıf 37 (18.9)	28 (19.4)	9 (17.3)			
Aile geliri	<2500 38 (19.4)	27 (18.8)	11 (21.2)	2.172		
	>2500;<5000 85 (43.4)	59 (41.0)	26 (50.0)			
	>5000 73 (37.2)	58 (40.3)	15 (28.8)			
Anne eğitim düzeyi	İlkokul 86 (43.9)	54 (37.5)	26 (50.0)	3.532		
	Orta okul 45 (23.0)	42 (29.2)	9 (17.3)			
	Üniversite 65 (33.2)	48 (33.3)	17 (32.7)			
Baba eğitim düzeyi	İlkokul 21 (10.7)	21 (14.6)	9 (15.4)	3.035		
	Orta okul 59 (30.1)	33 (22.9)	18 (34.6)			
	Üniversite 116 (59.2)	90 (62.5)	26 (50.0)			
İkamet	Aile 24 (12.2)	18 (12.5)	6 (11.5)	6.851		
	Devlet yurdu 26 (13.3)	19 (13.2)	7 (13.5)			
	Ev arkadaşları 46 (23.5)	30 (20.8)	16 (30.8)			
	Evde yalnız 42 (21.4)	37 (25.7)	5 (9.6)			
	Özel yurt 58 (29.6)	40 (27.8)	18 (34.6)			
	Ortalama (ss)	Baskınlık / çarpıklık	Ortalama (ss)	Ortalama (ss)	P	t
Yaş	21.33 (1.92)	.072 / -.645	21.31 (1.96)	21.40 (1.84)	.753	-.316
HAD-A	9.65 (3.78)	1.22 / -.652	8.74 (3.51)	12.17 (3.36)	.000***	-6.111
HAD-D	6.80 (3.40)	.709 / .331	6.41 (3.57)	7.87 (2.63)	.008*	-2.685
İBT	34.84 (16.13)	2.32 / -.878	27.00 (10.49)	56.58 (5.56)	.000***	-19.356
SMBÖ toplam puan	18.86 (7.15)	.778 / -.121	16.32 (5.22)	25.88 (7.10)	.000***	-10.235

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001. Etki Gücü (ω) = 0.10 (küçük), 0.30 (orta), 0.50 (büyük), İB=İnternet Bağımlılığı, İBT=İnternet Bağımlılığı Testi, SMBÖ=Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, HAD-A=Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Anksiyete Altölçeği, HAD-D=Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Depresyon Altölçeği

İBT testinden 50 ve üzeri puan alan 52 kişi (%26.5) orta düzey İB olarak sınıflandırıldı. Yüksek düzeyde İB olan kişi saptanmadı (İBT puanı >80). Orta düzey İB olanlar normal internet kullanıcılarına göre anlamlı olarak daha fazla psikiyatrik tedavi görme öykülerine sahipti. İki grup arasında diğer sosyodemografik özellikler açısından anlamlı fark yoktu (**Tablo 1**). Aynı zamanda orta düzey İB olanların normal kullanıcılara göre HAD-D (t=-2,685, p=.008), HAD-A (t=-6.111, p<.001), ve SMBÖ (t=-10.235, p<.001) puanları anlamlı olarak yüksekti. Pearson korelasyon analizi sonucunda İB ile SMBÖ, HAD-A ve HAD-D arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu bulundu (sırasıyla r = .699, p<.001; r = .565, p<.001; r = .221, p=.002) (**Tablo 2**).

Tablo 2: İnternet bağımlılığı, problemli sosyal medya kullanımı, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki korelasyon analizi (N = 196)

	İBT	SMBÖ	HAD-A	HAD-D
İBT	1			
SMBÖ	.699***	1		
HAD-A	.565***	.498**	1	
HAD-D	.221**	.163*	.477**	1

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001. İBT=İnternet Bağımlılığı Testi, SMBÖ=Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, HAD-A=Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Anksiyete Altölçeği, HAD-D=Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Depresyon Altölçeği

Psikolojik değişkenler (SMBÖ, HAD-D ve HAD-A) eğitim yılı, ebeveyn eğitimi, ikamet durumu, sigara ve alkol kullanımı, klüp üyeliği, düzenli spor alışkanlığı, psikiyatrik tedavi öyküsü, kronik hastalık birlikteliği gibi kategorik değişkenlerin İB'yi öngörücü etkisini belirlemek için lojistik regresyon analizi yapıldı (**Tablo 3**).

Tablo 3: İnternet Bağımlılığı Testi risk faktörleri (lojistik regresyon-wald koşullu) (N = 196)

	B	SH	Wald	RO	min-maks (95% GA)	P
Düzenli spor yapmama	1.100	.509	4.667	3.003	1.107 8.144	.031*
SMBÖ	.244	.037	43.423	1.276	1.187 1.372	<.001**
Sabit	-6.293	.864	52.987	.002		<.001**
χ ²					76.528 (df = 2) ***	
-2LL					150.257	
Nagelkerke R ²					0.471	

* p < .05, ** p < .001, RO= Risk Oranı, GA= Güven Aralığı, SH= Standart Hata, SMBÖ=Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği

Orta düzey İB olanlar, İnternet kullanımı bağımlılık düzeyinde olmayanlara (İBT < 50) karşı test edildi. Lojistik regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıydı (X²(2)=76.528, p < .001), ve genç yetişkinler arasında orta düzeyde İB'nin %47'sini açıkladı. Demografik ve psikolojik değişkenler (cinsiyet, yaş, yaşanılan yer, anne-baba, eğitim düzeyi vb.) birbirleri üzerindeki etkisi kontrol edildiğinde, İB olasılığını artıran iki değişken bulundu. SMBÖ [Wald = 4.42, p < 0.001, OR = 1.276 (%95CI= 1.187-1.372)] ve düzenli spor alışkanlığı olmama'nın [Wald = 4.667, p=.031, OR = 3.003 (%95CI= 1.107-8.144)] İB riskini arttırdığı saptandı. Ayrıca İBT, çoklu doğrusal regresyon analizine bağımlı değişken olarak, SMBÖ, HAD-A, HAD-D, düzenli spor alışkanlığı ve psikiyatrik tedavi öyküsü (dummy kodlama ile) bağımsız değişken olarak dahil edildi. Değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini kontrol etmek ve en az sayıda değişkenle en yüksek varyansı elde etmek için adimsal yöntem kullanıldı. Bu modelde HAD-A (%6) ve SMBÖ (%49) 2 adımda İBT'yi toplam % 55'lik varyans ile açıkladı [F (2,193) = 118.820, p<.001, Adj R²=0.55]. HAD-D, psikiyatrik tedavi öyküsü ve düzenli spor alışkanlığının İBT üzerinde anlamlı tahmin edici etkisi bulunmadı (**Tablo 4**). Bu, düzenli spor alışkanlığı ve psikiyatrik tedavi öyküsü kontrol edildiğinde, SMBÖ ve anksiyetenin en önemli İB öngörücüleri olduğu ve depresyonun İB ile doğrudan ilişkili olmadığı anlamına gelebilir.

Tablo 4: Çoklu doğrusal regresyon analizi (adimsal yöntem)

Çıktı	Yordayıcı	β	S. E.	Adj R ²	ΔR ²	Anlamlılık
İBT	(Sabit)	-.688	2.458	.547	Step 1 = .489	F (2, 193)=118.820, p<.001*
	SMBÖ	1.254	.125		Step 2 = .063	
	HAD-A	1.233	.237			

* p < .001. İBT=İnternet Bağımlılığı Testi, SMBÖ=Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, HAD-A= Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği-Anksiyete Altölçeği

TARTIŞMA

Mevcut çalışmamız, psikiyatrik olarak tedavi görmeyen üniversite öğrencilerinde aşırı internet kullanımı ile problemlili sosyal medya kullanımının ilişkisinin arka planını genişletmek amacıyla; İB, PSMK, depresyon, anksiyete ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırdı. Çalışmamız, düzenli spor alışkanlığına sahip olmama ile PSMK'nın İB açısından risk oluşturduğunu gösterdi. İnternet kullanımı hayatı birçok yönden kolaylaştırır da, mevcut çalışmamız internet kullanma biçimi ve bireylerin yaşam tarzı gibi faktörlerin internet kullanımının olumsuz sonuçlar üzerindeki rolünü vurguladı.

Bağımlılık düzeyindeki internet kullanımının büyük ölçüde sosyal medyayı problemlili kullanma ile yordandığını, buna kısmen anksiyetenin eşlik ettiğini; depresyonun, yaşam tarzı ve psikiyatrik hastalık öyküsünün İB'ni yordamadığını gösterdi. Araştırmamızın sonuçları İB ile anksiyete belirtilerinin ilişkili olduğunu gösteren önceki çalışmalarla uyumludur (13, 19, 24). İnternet bağımlılığının önemli oranda sosyal medya kullanımı ile yordanması, üniversite öğrencilerinin interneti özellikle sosyal medya kullanırken problemlili bir şekilde kullandıkları anlamına gelebilir. Bu aynı zamanda birçok araştırmada gösterilen ancak henüz tanı kılavuzlarına girmeyen PSMK'nın da bağımlılık benzeri sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir.

Kullanıcılarına çevrimiçi profil ve içerik oluşturmaya ve görüntülemesine olanak sağlayan web tabanlı hizmetler olan sosyal medya siteleri, bireylere zaman ve mekan kısıtlaması olmaksızın çevrimiçi iletişim kurmasına olanak sağlayarak önemli bir iletişim aracı haline gelmiştir (15). Son yıllarda sosyal medya mobil cihazlarla birlikte günlük hayatın bir parçası haline geldi ve zamanını sosyal medyada gezinerek ve sohbet ederek geçirenlerin sayısı her geçen gün artmaktadır (13). Kullanımlar ve doyumlar kuramına göre, en önemli sosyal medya kullanma motivasyonlarının bilgi arama (bilgiye erişme), kimlik oluşturma (kendini daha fazla gösterme, internette daha çok varolma) ve zaman geçirme (eğlenmek) olduğu bulunmuştur (17). Ayrıca, Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi, sosyal medya kullanımının kullanıcıya bilgi paylaşımı kontrolünü vererek güvenlik ih-

tiyacını, sosyal bağlantılarını sağlayarak ilişki kurma ihtiyacını, beğenilme sağlayarak takdir edilme ihtiyacını, ve bireyin kendini istediği gibi sunmasına izin vererek kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşıladığı ileri sürülmüştür (18). Günümüzde sosyal medyanın popüleritesi ve yüksek katılımcı sayıları şaşırtıcı değildir, çünkü sosyal medya siteleri bireylere ilişki kurma ve kendini ifade etme fırsatı sağlayıp, bireylerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarına cevap vererek en temel insani gereksinimlerden yararlanmaktadır.

Sonuç olarak, sosyal medya olağanüstü bir etkileşim ortamı oluşturmuştur (14). Günümüz teknoloji çağında sürekli bağlantıda kalmak ve günceli kaçırmamak için çevrimiçi sosyal medyada olmak doğal bir ihtiyaç gibi görünüyor (15). Her an ve her yerde ulaşılabilen, en temel psikolojik ihtiyaçlarımıza cevap veren sosyal medyanın kullanımı, özellikle gençlerde Günceli Kaçırma Korkusu (GKK) ve nomofobinin etkisiyle olağanüstü şekilde arttı. GKK (ödüllendirici bir deneyimi kaçırma endişesi) ve nomofobinin (cep telefonsuz kalma korkusu) sosyal medya kullanımını dürtüsel olarak artırarak sosyal medya kullanımını problemlili hale getirdiği gösterilmiştir (33 - 35). Sosyal medyanın yoğun ve sık kullanımı, çalışmamızda bulduğumuz gibi bağımlılıklarda görülen çeşitli klinik belirtilere yol açabilmektedir.

PSMK ile ilgili teorik modellerden biri olan sosyal beceri modeli, kendilerini gösterme ve ortaya koyma becerisinin düşük olan bireylerin yüz yüze iletişime göre çevrimiçi sosyal etkileşimi aşırı tercih ettiğinden sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımının ortaya çıktığını iddia eder (15, 25). Bu modele göre sosyal medya; devamlılık gösteren öz-yeterlilik ve tatmin duygusu gibi ödüller sağlar. Böylece sosyal medyada daha fazla zaman geçiren bireyler, gerçek yaşam ilişkilerinde sorunlar yaşama, iş ve akademik çatışmalar gibi birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır (25). Sosyalleşme amacıyla sanal medyayı tercih etmek, zaman içinde GKK ve nomofobi ile PSMK'na ve sosyal iletişim becerilerinin zayıflamasıyla artan yalnızlığa yol açabilir. PSMK, anksiyete ve depresyon semptomlarını artırmanın yanı sıra akademik performansta azalma, bilişsel yetilerde zayıflama ve öğrenme performansında bozulma gibi bilişsel sorunlara da neden olabilir (15, 20 - 23). PSMK arttıkça, sosyal

ve psikolojik iyilik halinin kaybı gibi olumsuz psikososyal sonuçlar artabilir. Araştırmamızda bulduğumuz gibi, PSMK, öz disiplin becerilerinin de bozulması ile "düzenli spor yapma" gibi bedensel sağlığın önemsenmesinin azalmasına ve internetin bağımlılık düzeyinde kullanımının artmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca araştırmamızın örnekleme psikiyatrik tedavi alanı sağlıklı yetişkinler olduğundan, anksiyete semptomlarının depresif semptomlardan daha güçlü olarak İB ile ilişkili olması, örnekleminizin işlevselliğinin korunmuş olması ile açıklanabilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları olarak, öncelikle araştırmamızda öz bildirim ölçeklerinin kullanılması sayılabilir. İkinci olarak, araştırmamızın kesitsel olması nedensellik açısından yeterli cevap sunamamaktadır ancak bu durum nedensellik saptamaya bile İB ile PSMK ve anksiyete arasındaki güçlü bir ilişkiye işaret edebilir ve sağlıklı örneklerde görülen bağımlılık davranışının aydınlatılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca ruhsal durum muayenesinin olmaması, nesnel ölçümlerin olmaması (ekran süresi ve sosyal medyanın türü gibi) ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmemiş olması bu çalışmanın sınırlılıkları olarak kabul edilebilir. Bulgular yalnızca öğrenci örneklemine veya genç nüfusa genellenemez. Bu çalışmanın sonuçlarını daha geniş bir örnekleme daha geniş bir yaş aralığı ile test etmek için uzunlamasına araştırmalara ihtiyaç vardır.

Sınırlamalara rağmen, bu çalışmanın birkaç güçlü özelliği vardı. Birincisi, araştırmamız PSMK, İB ve sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişkiyi göstermiştir. İkincisi, çalışmamız bu ilişkileri değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerinden bağımsız olarak gösterdiğinden PSMK ile ilgili literatüre önemli kanıt sağlamıştır. Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinde İB araştırmalarında PSMK gibi daha spesifik değerlendirmelerin dikkate alınması gerektiğini vurgulamıştır. Sosyal medya gibi genç yetişkinlerin sık kullandığı sosyalleşme aracının aşırı ve sık kullanımının olumsuz sonuçlarının önemsenmesi ihtiyacını göstermektedir.

Araştırmamız sosyal medyanın aşırı kullanımı ve anksiyete belirtilerini üniversite öğrencileri arasında İB ile güçlü bir şekilde ilişkilendirdi. Aynı zamanda, düzenli spor yapmamanın ve PSMK'nun İB için risk faktörü olduğunu gösterdi.

Etki büyüklüğü zayıf olsa da araştırmamız birbirlerinin etkilerinden bağımsız olarak bu ilişkileri gösterdiği için dikkat çekiciydi. Depresyon ve İB arasında ilişkili bulunmadı. Bulgular, İB'yi değerlendirirken aşırı sosyal medya kullanımının ve anksiyete belirtilerinin değerlendirilmesinin önemine vurgu yaptı.

KAYNAKLAR

1. Cheng YS, Tseng PT, Lin PY, et al. Internet Addiction and Its Relationship With Suicidal Behaviors: A Meta-Analysis of Multinational Observational Studies. *J Clin Psychiatry*. 2018;79(4):17r11761.
2. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology Behav*. 1998;1(3):237-44.
3. Mok JY, Choi SW, Kim DJ, et al. Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2014;(10):817-28.
4. Chen J, Liu J, Zhao G, Kong F. Internet Behavior Preferences Predict Pathological Internet Use: A Latent Profile Analysis. *Front Psychol*. 2021;(12):644623.
5. Dong G, Hu Y, Lin X. Reward/punishment sensitivities among internet addicts: Implications for their addictive behaviors. *Prog Neuropsychopharmacology Biol Psychiatry*. 2013;46:139-45.
6. Kuss DJ, Griffiths MD. Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *Int J Ment Health Addict*. 2012;(10):278-96.
7. Robbins TW, Clark L. Behavioral addictions. *Curr Opin Neurobiol*. 2015;30:66-72.
8. Grant JE, Chamberlain SR. Expanding the definition of addiction: DSM-5 vs. ICD-11. *CNS Spectr*. 2016;21(4):300-3.
9. Carli V, Durkee T, Wasserman D, et al. The Association Between Pathological Internet Use and Comorbid Psychopathology: A Systematic Review. *Psychopathology*. 2013;46(1):1-13.
10. Ho RC, Zhang MW, Tsang TY, et al. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2014;14:183.
11. Üneri ÖŞ, Tanıdır C. Evaluation of Internet Addiction in a Group of High School Students: A Cross-sectional Study. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry Neurological Sci*. 2011;4(24):265-72.
12. Yılmaz E, Şahin LY, Haseski Hİ, ve ark. Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Balıkesir İli Örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Derg*. 2014;4:133-44.
13. Hussain Z, Starcevic V. Problematic social networking site use: a brief review of recent research methods and the way forward. *Curr Opin Psychol*. 2020;36:89-95.

- 14.** Cheng C, Lau YC, Chan L, Luk JW. Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addict Behav.* 2021;117:106845.
- 15.** Kuss DJ, Griffiths MD. Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Int J Environ Res Public Health.* 2017;14(3):311.
- 16.** Katz E, Blumler JG, Gurevitch M. Uses and gratifications research. *Public Opin Q.* 1973;37:509–23.
- 17.** Kircaburun K, Alhabash S, Tosuntaş ŞB, Griffiths MD. Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *Int J Ment Health Adict.* 2020;18:525–47.
- 18.** Riva G, Wiederhold BK, Cipresso P. Psychology Of Social Media: From Technology To Identity. *Psychol. Soc. Netw. Vol.1, De Gruyter Open Poland,* 2015:4–14.
- 19.** 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.
- 20.** Duradoni M, Innocenti F, Guazzini A. Well-Being and Social Media: A Systematic Review of Bergen Addiction Scales. *Futur Internet.* 2020;12:24.
- 21.** Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, Booth M. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Comput Human Behav.* 2020;104:106160.
- 22.** Oberst U, Wegmann E, Stodt B, Brand M, Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *J Adolesc.* 2017;55:51–60.
- 23.** Piteo EM, Ward K. Review: Social networking sites and associations with depressive and anxiety symptoms in children and adolescents – a systematic review. *Child Adolesc Ment Health.* 2020;25:201–16.
- 24.** Seabrook EM, Kern ML, Rickard NS. Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Ment Heal.* 2016;3(4):e50.
- 25.** Turel O, Serenko A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *Eur J Inf Syst.* 2012;21:512–28.
- 26.** AlBarashdi HS. Social Networking (SNS) Addiction among University Students: A Literature Review and Research Directions. *J Educ Soc Behav Sci.* 2020;33:11–23.
- 27.** Savci M, Ercengiz M, Aysan F. Turkish adaptation of the social media disorder scale in adolescents. *Noropsikiyatri Ars.* 2018;55(3):248–55.
- 28.** Van Den Eijnden RJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Comput Human Behav.* 2016;61:478–87.
- 29.** Young K. Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *J Contemp Psychother.* 2009;39:241–6.
- 30.** Boysan M, Kuss DJ, Barut Y, Ayköse N, Güleç M, Özdemir O. Psychometric properties of the Turkish version of the Internet Addiction Test (IAT). *Addict Behav.* 2017;64:247–52.
- 31.** Aydemir Ö, Güvenir T, Küey L, Kültür S. Validity and Reliability of the Turkish version of Hospital Anxiety and Depression Scale. *Turkish J Psychiatry.* 1997;8:280–7.
- 32.** Zigmond AS, Snaith RP. The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatr Scand.* 1983;67(6):361–70.
- 33.** Elhai JD, Yang H, Montag C. Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian J Psychiatry.* 2021;43(2):203–9.
- 34.** Franchina V, Vanden Abeele M, van Rooij AJ, Lo Coco G, De Marez L. Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15(10):2319.
- 35.** Rodríguez-García AM, Moreno-Guerrero AJ, López Belmonte J. Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(2):580.