

# Sağlık Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Yalnızlık ve Depresyon ile İlişkisi

Kübra AKCAN<sup>1</sup>  Şerivan KARAKUT<sup>2</sup> 

Feray KABALCIOĞLU BUCAK<sup>3</sup> 

<sup>1</sup>Şırnak Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Şırnak, Türkiye, [kbr\\_akcn@outlook.com](mailto:kbr_akcn@outlook.com) (Sorumlu Yazar)

<sup>2</sup>Şırnak Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Şırnak, Türkiye, [srnkrkt@hotmail.com](mailto:srnkrkt@hotmail.com)

<sup>3</sup>Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Şanlıurfa, Türkiye, [feraykabalcioglu@hotmail.com](mailto:feraykabalcioglu@hotmail.com)

## Makale Bilgileri

## ÖZ

### Makale Geçmişi

Geliş: 01.10.2022

Kabul: 23.02.2023

Yayın: 26.08.2023

### Anahtar Kelimeler:

Sosyal medya bağımlılığı,  
Yalnızlık,  
Depresyon,  
Üniversite öğrencileri.

**Amaç:** Bu araştırma sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Bu çalışmada nicel araştırmanın tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini bir üniversitenin sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda eğitim gören öğrenciler oluşturmuş olup, ulaşılabilen ve çalışmaya katılmayı kabul eden 211 öğrenci örnekleme dâhil edilmiştir. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ile toplanmıştır. Verilerin analizleri SPSS 22.0 programı ile yapılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma bulgularına göre katılımcıların%58.8'inin hafta içi iki ile dört saat arasında sosyal medyada zaman harcadığı, %37.4'ünün hafta sonu beş saat ve üzerinde sosyal medyada zaman geçirdiği belirlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin sahip oldukları sosyal medya sayıları BDÖ, SMBÖ-YF toplam puanları ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (p<0.05). Katılımcıların sosyal medyayı kullanım amaçları ve hafta içi ve hafta sonu sosyal medyada geçirdikleri zaman ile SMBÖ-YF toplam puanları ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (p<0.05). Katılımcıların cinsiyetleri ile SMBÖ-YF, UCLA-YÖ ve BDÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0.05).

**Sonuç ve Öneriler:** Katılımcıların SMBÖ-YF ve ST alt boyut puanı ile UCLA-YÖ ve BDÖ genel toplam puanları arasında anlamlı olarak pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını azaltmak amacıyla çeşitli eğitim programlarının düzenlenmesi ve üniversitelerde verilmekte olan medya okuryazarlık derslerinin zorunlu ders olarak verilmesi önerilmektedir.

## Relationship of Social Media Addiction, Loneliness And Depression of Health Vocational Students

### Article Info

### ABSTRACT

### Article History

Received: 01.10.2022

Accepted: 23.02.2023

Published: 26.08.2023

### Keywords:

Social Media Addiction,  
Lonely,  
Depression,  
University Students.

**Purpose:** This study aimed to determine the relationship of social media addiction, loneliness and depression in health services vocational students.

**Method:** In this study was used the screening design of quantitative research. The participants were the students studying at vocational school of health services. 211 students who could be reached and accepted to participate study were included. Data were collected using the Personal Information Form, Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMBÖ-YF), UCLA Loneliness Scale (UCLA-YÖ), and Beck Depression Scale (BDÖ). Statistical analysis was performed using the SPSS 22.0 program.

**Findings:** It was determined that 58.8% spend between two and four hours on social media on weekdays, and 37.4% of them spend five hours or more on social media on weekends. It was found that there was significant difference between number social media, BDÖ, SMBÖ-YF total scores and sub-dimensions of students participating study (p<0.05). It was found that there was significant difference between participants purposes using social media and time they spent on social media during weekdays or on the weekends, SMBÖ-YF total scores, sub-dimensions (p<0.05). It was found that there was no significant difference between genders of participants total scores SMBÖ-YF, UCLA-YÖ and BDÖ (p>0.05).

**Conclusion and Suggestions:** Results showed that there was significant positive correlation between participants' SMBÖ-YF score, ST sub-dimension scores, their UCLA-YÖ and BDÖ overall scores. In order to reduce social media addiction students, it is recommended to organize various education programs and give media literacy courses as compulsory courses at universities.

**Atf:** Akcan K., Karakut Ş. & Bucak F. K. (2023). Sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ve depresyon ile ilişkisi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 178-189.



"This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)"

## GİRİŞ

Günümüzde sosyal medya uygulamaları, hem bilgiye rahatça ulaşma hem de sosyalleşmeyi sağlama açısından insanlar arasında önemli haberleşme araçlarından biri olma yolunda hızla ilerlemektedir. Ayrıca günlük yaşamın hemen her alanında kullanımının gittikçe arttığı ve kişilerin yaşamlarının vazgeçilmez birer parçası haline geldiği de görülmektedir (Özdemir, 2019). 2022 yılında İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri, dünya çapında 4.65 milyar kişinin sosyal medya kullandığını bu oranın toplam nüfusun yüzde 58'ine tekabül ettiğini ve ülkemizde 68.90 milyon kişinin sosyal medya kullandığı belirtilirken, bunların toplam nüfusun yüzde 80.8'ini temsil ettiğini bildirmiştir (<https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>).

Nüfusun büyük oranının gün içerisinde sosyal medyada bolca vakit geçirmeleri sosyal medya bağımlılığı tanımını ortaya çıkarmaktadır (Güler ve ark., 2019). Sosyal medya bağımlılığı (SMB), kişinin sosyal yaşamındaki etkinlikleri ihmal edecek şekilde kullanılmasıyla beraber; psikolojik sağlık, kişilerarası ilişkiler, duygusal sonuçlar, akademik performans ve işte dâhil olmak üzere yaşamın diğer önemli alanlarını engellediği ölçüde kontrolsüz bir şekilde kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Zhu ve Xiong, 2022). Tanımından da anlaşılacağı üzere, SMB bireylerin işlevselliğini etkilemekle beraber bilişsel, psikolojik, sosyal ve daha birçok yönden de etkileyebilmektedir. Özellikle depresyon, yalnızlık, uyku kalitesi, obsesif kompulsif bozukluk gibi semptomlara sebep olmaktadır (Bilgin, 2018; Karadağ ve Akçınar, 2019).

Günlük yaşamda internet, sosyal medya, akıllı telefonlar, dijital oyunlar gibi teknoloji ve araçların artan kullanımı, depresyonla sonuçlanabilecek teknoloji bağımlılığına neden olmaktadır. Çayırılı; depresyonu, görülme sıklığı giderek artan ve psikiyatride ruhsal çökkünlük olarak tanımlanan; üzüntü, mutsuzluk, isteksizlik ve duygulanım dalgalanmaları belirtileriyle ortaya çıkan patolojik bir durum olarak tanımlamıştır (Çayırılı, 2017). Depresyon hem bireylerin sosyal medyayı kullanmaları için bir neden olurken hem de sonucu olarak düşünülebilir. Bu doğrultuda, yapılan çalışmalarda, depresif ruh halinde olan bireylerin internet ve sosyal medya kullanım düzeyinde artış olabildiği; internet ve sosyal medya kullanım düzeyi fazla olanların da depresif ruh haline girebilecekleri belirtilmiştir (Çayırılı, 2017). Bu durumun SMB ile de ilişki olduğu belirtilmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı bireyler de fiziksel ve psikolojik zarar görmesine neden olmakta ve gündelik yaşantıları sıkıntıya girmekte fakat bireyler bu durumda bile sosyal medya kullanımını sonlandırmamaktadır. Bu durum sonucunda bireylerin toplumsal yaşamı ile bağının kopmasına neden olan yalnızlık duygusunun yaşanması gelmektedir (Zeybek, 2021). Yalnızlık, bireyin diğer insanlar arasındayken bile kendisini sosyal olarak izole edilmiş olarak algıladığı benzersiz bir durum olarak tanımlandığı (Pop ve ark., 2022; Türkel ve Dilmaç, 2019) ve literatürde SMB ile yalnızlık arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (Chegeni ve ark., 2021; Uyaroğlu ve ark., 2022; Yüksel ve ark., 2020). Özellikle yalnızlığın sosyal medya kullanımı için bir yordayıcı olduğunu ve sağlık riski altında olanlar için, özellikle beden imajı ve yeme bozuklukları açısından ağırlaştırıcı bir faktör olduğu bulunmuştur (Bilgin, 2018; Pop ve ark., 2022).

Sosyal medya uygulamalarının içerik, tarz ve sunduğu hizmet gençlerin dikkatini çekmekte ve gün içerisinde bolca vakit geçirmelerine neden olmaktadır. Ancak, özellikle gençler tarafından aktif bir şekilde kullanılan sosyal medya uygulamaları, yaşamı kolaylaştırıcı etkilerinin yanı sıra birçok problemi de beraberinde getirmektedir (Çiftçi, 2018). Bu problemler arasında yalnızlık ve depresyonun da olduğu görülmektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018; Chegeni ve ark., 2021; Uyaroğlu ve

ark., 2022; Yüksel ve ark., 2020). Bu nedenle bu çalışma üniversite öğrencilerinin SMB, yalnızlık ve depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, nicel araştırma yönteminin desenlerinden birisi olan tarama deseni kullanılmıştır. Tarama araştırmalarında, çoğunlukla geniş bir grubun sahip olduğu özellik veya görüşlerin (bilgi, inanç, algı, tutum, yetenek) tanımlanması amacıyla çalışma verileri, evreni oluşturan bir grup insandan toplanır ve temelde grup üyelerinin kendilerine yöneltilen sorulara verdikleri yanıtlardan oluşur. Evrenin tamamından değil, evreni temsil etme gücüne sahip örneklem üzerinden toplanır (Fraenkel & Wallen, 2009).

Bu çalışmada evreni temsil etme gücüne ulaşmış bir örneklem grubunun sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ve depresyon düzeyleri ve arasındaki ilişki incelendiğinden dolayı çalışmada tarama deseni kullanılmıştır.

### **Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar**

Araştırma Güneydoğu Anadolu Bölgesinde bir devlet üniversitesinde sağlık hizmetleri meslek yüksekokulunda gerçekleştirilmiştir. Sosyal medya kullanımının gençler arasında yaygın olduğu düşünüldüğünden dolayı araştırma bu grup ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini 420 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya, çalışmaya katılmayı kabul eden tüm öğrenciler dâhil edilmiş olup herhangi bir dışlanma kriteri uygulanmamıştır. Araştırmaya dâhil edilen katılımcılara basit rastgele örneklem yoluyla ulaşılmıştır. Basit rastgele örnekleme, bulunulan ortamda kim varsa örnekleme dâhil edilir (Baştürk ve Taştepe, 2013). Bu örneklem çalışmanın yapılacağı gün okulda olan öğrencilerin katılımını sağlamak amacıyla seçilmiştir.

Araştırmanın örnekleme belirlenirken basit rastgele örnekleme formülüne göre %95 güven aralığı ve 0,05 hata payına sahip olmak üzere minimum 200 katılımcının araştırmaya dâhil edilmesi gerekmektedir. Araştırmaya, çalışmaya katılmayı kabul eden 211 öğrenci dâhil edilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları ve Süreçleri**

Araştırmada kullanılan veriler; katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sahip olunan sosyal medya sayısı, sosyal medyayı kullanım amacı, hafta içi ve hafta sonu sosyal medyada harcanan zamana yönelik 6 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ) ve Beck depresyon ölçeği (BDÖ) ile toplanmıştır.

Veriler, 2021-2022 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında öğrencilerin ders saatlerine denk gelmeyecek şekilde toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Çalışmaya katılımda gönüllülüğün esas olduğu, verilen yanıtların gizli tutulacağı açıklanmış ve katılımcılara aydınlatılmış onam formu imzalatılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirleyebilmek için betimsel analizler yapılmıştır. Bu kapsamda; ölçek puan ortalaması, medyan ve mod değerlerinin birbirine eşit ya da yakınlığı, aynı zamanda basıklık ve çarpıklık değerlerinin de (-1) ve (+1) arasında olup olmadığı incelenmiştir. Varyansların homojenliği için levene testi, verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için de Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. İnceleme sonucunda verilerin normal dağıldığı belirlenmiştir. Bu nedenle, parametrik testlerden One-way ANOVA ile ilişkisiz örneklem t testi kullanılmış olup,

çoklu karşılaştırma testi olarak grup varyanslarının homojen olması dolayısıyla Tukey testi kullanılmıştır. Veriler  $p < 0.05$  değeri anlamlı kabul edilerek yorumlanmıştır.

### **Etik**

Araştırmanın yapılabilmesi için bir üniversitenin Etik Kurulu'ndan 30.06.2021 tarih ve 2021/53 sayılı izin alındı. Katılımcılardan soru formunun başında “katılmayı kabul ediyorum” seçeneğini işaretledikten sonra çalışmaya dâhil edilmiştir.

### **BULGULAR**

Katılımcıların %69.2'sinin kadın, %87.7'sinin 18-22 yaş arasında olduğu, %29.4'ünün dört ile altı arasında sosyal medya hesabına sahip olduğu, %28.4'ünün sosyal medya kullanım amacının vakit geçirme olduğu, %58.8'inin hafta içi iki ile dört saat arasında sosyal medyada zaman harcadığı, %37.4'ünün hafta sonu beş saat ve üzerinde sosyal medyada zaman geçirdiği tespit edilmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ile Sosyal Medya Kullanım Durumlarının Dağılımı (n=211)

<b>TANITICI ÖZELLİK</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	146	69.2
Erkek	65	30.8
<b>Yaş</b>		
18-22	185	87.7
23-27	20	9.5
28 ve üzeri	6	2.8
<b>Sahip Olunan Sosyal Medya Sayısı</b>		
0-1	41	19.4
2-3	114	54.1
4-5	52	24.6
6-7	4	1.9
<b>Sosyal Medya Kullanım Amacı</b>		
Sosyal Amaçlı	34	16.1
Arkadaşlarla İletişim Kurma	31	14.7
Vakit Geçirme	60	28.4
Bilgi Edinme	42	19.9
Gündemi Takip Etme	44	20.9
<b>Hafta içi günlük sosyal medyada harcanan zaman</b>		
0-1 saat	34	16.1
2-4 saat	124	58.8
5 saat ve üzeri	53	25.1
<b>Hafta sonu günlük sosyal medyada harcanan zaman</b>		
0-1 saat	21	10
2-4 saat	111	25.6
5 saat ve üzeri	79	37.4

Katılımcıların SMBYÖ-YF toplam puan ortalamasının  $51.39 \pm 14.03$ , sanal tolerans alt boyut ortalamasının  $28.88 \pm 8.49$ , sanal iletişim alt boyut ortalaması ise  $22.51 \pm 6.76$  olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların UCLA-YÖ toplam puan ortalamasının  $53.89 \pm 9.65$  BDÖ toplam puan ortalamasının ise  $18.95 \pm 12.27$  olduğu görülmüştür (Tablo 2).

**Tablo 2.** Katılımcıların SYMBÖ-YF, UCLA-YÖ ve BECK Depresyon Ölçeği Puanlarının Dağılımı (n=211)

	Min-Maks.	Min-Maks.	Ort±SS
<b>SMBYÖ-YF</b>	20-100	22-96	51.39±14.03
Sanal Tolerans Alt Boyutu	11-55	11-52	28.88±8.49
Sanal İletişim Alt Boyutu	9-45	9-45	22.51±6.76
<b>UCLA-YÖ</b>	20-80	36-78	53.89±9.65
<b>BDÖ</b>	0-63	0- 61	18.95±12.27

Katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenleri ile SYMBÖ-YF, UCLA-YÖ ve BDÖ toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ( $p>.05$ ). Katılımcıların sahip oldukları sosyal medya sayısı ile SYMBÖ-YF ve BDÖ toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<.05$ ). Farkın kaynaklandığı grubu belirlemek üzere yapılan Tukey testine göre; sıfır ile bir arasında sosyal medya hesabına sahip olan katılımcıların SYMBÖ-YF toplam ve alt boyut puanlarının dört ile beş arasında ve beş ile altı arasında sosyal medya hesabına sahip katılımcılardan anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. İki ile üç arasında sosyal medya hesabına sahip olan katılımcıların BDÖ puanlarının dört ile beş arasında sosyal medya hesabına sahip katılımcılardan anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların sahip oldukları sosyal medya sayısı ile UCLA-YÖ toplam puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>.05$ ). Katılımcıların sosyal medya kullanım amacı ile SYMBÖ-YF toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $p<.05$ ). Farkın kaynaklandığı grubu belirlemek üzere yapılan Tukey testine göre; sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullanan katılımcıların SYMBÖ-YF toplam ve alt boyut puanlarının arkadaşlar ile iletişim kurma, vakit geçirme, bilgi edinme ve gündemi takip etme amacıyla kullanan katılımcılardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların sosyal medya kullanım amacı ile UCLA-YÖ ve BDÖ toplam puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>.05$ ). Katılımcıların hafta içi günlük sosyal medyada harcadıkları zaman ile SYMBÖ-YF toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p<.05$ ). Farkın kaynaklandığı grubu belirlemek üzere yapılan Tukey testine göre; hafta içi sosyal medyada, günlük sıfır ile bir saat arasında zaman harcayan katılımcıların SYMBÖ-YF toplam ve alt boyut puanlarının iki ile dört saat ve beş saat ve üzerinde zaman geçiren katılımcılardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların hafta içi günlük sosyal medyada harcadıkları zaman ile UCLA-YÖ ve BDÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>.05$ ). Katılımcıların hafta sonu sosyal medyada harcadıkları zaman ile SYMBÖ-YF toplam alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ( $p<.05$ ). Farkın kaynaklandığı grubu belirlemek üzere yapılan Tukey testine göre; hafta sonu sosyal medyada, günlük sıfır ile bir saat arasında zaman harcayan katılımcıların SYMBÖ-YF toplam ve alt boyut puanlarının iki ile dört saat ve beş saat ve üzerinde zaman geçiren katılımcılardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcıların hafta sonu sosyal medyada harcadıkları zaman ile UCLA-YÖ ve BDÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır ( $p>.05$ ) (Tablo 3).

**Tablo 3.** Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özellikleri ve Sosyal Medya Kullanım Durumlarının SYMBÖ-YF, UCLA-YÖ ve BECK Toplam ve Alt Boyut Puanlarına Göre Karşılaştırılması (n=211)

	SMBYÖ-YF Genel Toplam Ort±SS	Sanal Tolerans Alt Boyutu Ort ±SS	Sanal İletişim Alt Boyutu Ort ±SS	UCLA-YÖ Ort ±SS	BDÖ Ort ±SS
<b>Sahip Olunan Sosyal Medya Sayısı</b>					
0-1 (1)	46.12±14.91	26.04±8.40	20.07±7.47	53.56±9.20	2.29±1.12
2-3 (2)	51.01±13.56	28.64±8.60	22.37±6.09	53.85±9.70	2.33±1.05
4-5 (3)	55.27±13.53	31.05±7.66	24.11±6.74	54.25±10.16	2.84±1.07
6 -7 (4)	67.25±14.72	36.50±6.75	30.75±8.01	53.50±9.46	2.25±0.95
<b>F</b>	5.206	3.919	5.022	.042	3.165
<b>p</b>	<b>.002</b>	<b>.009</b>	<b>.002</b>	.989	<b>.025</b>
<b>Post Hoc</b>	1<3; 1<4	1<3	1<3;1<4		2<3
<b>Sosyal Medya Kullanım Amacı</b>					
Sosyal Amaçlı (1)	52.00±13.42	29.32±8.36	22.67±6.13	50.97±8.08	2.38±1.10
Arkadaşlarla İletişim Kurma(2)	50.09±11.26	28.41±7.19	21.67±5.61	51.87±9.46	2.35±1.11
Vakit Geçirme (3)	57.60±12.72	33.21±7.75	24.38±6.39	56.40±10.99	2.51±1.09
Bilgi Edinme (4)	41.16±11.04	22.95±7.21	18.21±5.27	53.47±8.82	2.33±1.18
Gündemi Takip Etme (5)	53.15±15.38	28.61±8.33	24.54±7.86	54.54±9.12	2.59±0.97
<b>F</b>	10.312	10.773	7.292	2.252	.450
<b>p</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	.065	.773
<b>Post Hoc</b>	4<1; 4<2;4<3; 4<5	4<1; 4<2<3; 5<3; 4<5	4<1; 4<3; 4<5		
<b>Hafta İçi Günlük Sosyal Medyada Harcanan Zaman</b>					
0-1 saat (1)	40.91±12.06	23.23±7.15	17.67±6.10	52.35±9.60	2.32±1.03
2-4 saat (2)	53.11±13.27	29.70±8.41	23.41±6.19	54.42±10.05	2.48±1.12
5 saat ve üzeri (3)	54.11±14.15	30.58±8.12	23.52±7.20	53.62±8.74	2.45±1.04
<b>F</b>	12.666	9.937	11.427	.641	.288
<b>p</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	.528	.750
<b>Post Hoc</b>	1<2; 1<3	1<2; 1<3	1<2; 1<3		
<b>Hafta Sonu Günlük Sosyal Medyada Harcanan Zaman</b>					
0-1 saat (1)	41.23±15.84	23.66±8.43	17.57±8.12	54.42±9.53	2.28±1.05
2-4 saat (2)	48.63±11.80	26.84±7.39	21.78±5.82	52.62±9.35	2.35±1.10
5 saat ve üzeri (3)	57.98±13.68	33.12±8.20	24.86±6.73	55.53±9.96	2.63±1.05
<b>F</b>	19.189	20.108	12.196	2.155	1.829
<b>p</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	<b>.000</b>	.118	.163
<b>Post Hoc</b>	1<2<3	1<3; 2<3	1<2<3		

One-way ANOVA, \*p<.05 Post Hoc Test: Tukey

Katılımcıların SMBÖ-YF toplam ve alt boyut puanları ile UCLA-YÖ ve BDÖ puanları arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu belirlenmiştir (p<.05).

**Tablo 4.** Katılımcıların SMBÖ-YF Toplam ve Alt Boyut Puanları ile UCLA-YÖ ve BDÖ Puanları Arasındaki İlişki Durumu (n=211)

		UCLA-YÖ	BDÖ
Sanal Tolerans Alt Boyutu	r*	0.336	0.381
	p	.000	.000
Sanal İletişim Alt Boyutu	r*	0.255	0.304
	p	.000	.000
SYMBÖ-YF	r*	0.326	0.377
	p	.000	.000

\*Pearson korelasyon katsayısı

## TARTIŞMA

Araştırmada cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ve depresyon durumu değerlendirildiğinde; sosyal medya bağımlılığının yalnızlık ve depresyona göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Çalışma Zeybek (2021) ile Demir ve Kumcağız (2019)'ın yaptığı çalışmayla benzerlik göstermektedir. Literatürde sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterdiği çalışmalarda bulunmaktadır (İnce ve Koçak, 2017; Yabancı, 2019). Sosyal medya bağımlılığının kız ve erkeklerde değişiklik göstermesi halen tartışma konusudur. Çin' de yapılan bir çalışmada kızların erkeklerden daha fazla sosyal medya bağımlısı olduklarını ve cep telefonlarını daha fazla kullandıklarını gösteriyor. Kızlar, ilişkilere daha güçlü ihtiyaç duyduklarından ve reddedilmeye karşı daha duyarlı olduklarından, kişilerarası ilişkilerde sorunlardan kaçınabildikleri ve mobil sosyal etkileşim yoluyla olumsuz duyguları hafifletmeye çalışma olasılıkları daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Farklı ölçümler ve farklı katılımcı grupları, tutarsız araştırma sonuçlarının ana nedenleri olabilir.

Bu araştırmada katılımcıların sahip olduğu sosyal medya uygulama sayısı ile depresyon ve SMB arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunurken; yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sahip olunan sosyal medya uygulama sayısı kişilerin gün içerisinde sosyal medya da daha uzun süre vakit geçirmesine neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlısı olan bireylerde depresyon hali ortaya çıkabildiği gibi aynı şekilde depresyonda olan bireylerinde sosyal medya bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumda depresyon hem neden olarak hem sonuç olarak düşünülebilir.

Araştırmada elde edilen bulguya göre öğrenciler interneti en fazla vakit geçirme ve bilgi amaçlı kullanmaktadırlar. Öğrencilerin sosyal medya kullanım amacı ile SMB arasında anlamlı fark bulunurken; sosyal medya kullanım amacı ile yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Baz (2018)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları vakit geçirme, bilgi edinme, eğlenme, arkadaşlık kurma, reklam ve pazarlamadır. Yıldız ve Demir (2016)'ın yaptığı çalışmada sosyal medyanın kullanım amacı kendini tanıtmak, oyun oynamak, zaman geçirmek, arkadaşlık kurmak, sohbet etmek, arkadaşları takip etmek ve olduğu bulunmuştur.

Araştırmada öğrencilerin hafta içi ve hafta sonu sosyal medyada harcadıkları zaman ile SMB arasında anlamlı fark bulunurken; hafta içi ve hafta sonu vakit harcama ile yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Öğrencilerin hafta içi sosyal medyada harcadıkları zaman en çok 2-4 saat iken hafta sonu 5 saat ve üzeridir. Literatürde yapılan çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir. Şafak ve Kahraman (2019) SMB ile sosyal medya da geçirilen vakit arasında anlamlı bir

ilişki bulmuştur. Benzer olarak Bilgin 2018 yılında ergenler üzerinde yaptığı çalışmada SMB ile günlük sosyal medyada harcadıkları zaman arasında pozitif yönde ve yüksek bir ilişki bulmuştur.

Araştırmada sosyal medya bağımlılık alt boyut toplam puanı ile yalnızlık ve depresyon genel toplam puanlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bilgin (2018), Yi ve Li (2021) ve Balcı ve Baloğlu (2018) yaptıkları çalışmalarda psikolojik bozukluklar ile SMB arasında bir ilişki bulmuştur. Üniversite öğrencileri yüksek nüfus hareketliliğine sahip grupta yer almaktadır. Şehir değişiklikleri nedeniyle aile ve çevresinden uzakta bulunan öğrenciler uyumsuzluğa daha yatkındırlar. İster kendi memleketinden fiziksel olarak uzaktaki arkadaşlara ayak uydurmak için isterse de çevrim içi yeni arkadaşlar edinmek için interneti bir araç olarak kullanmaları buldukları sosyal ortamdan uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Bu durum yalnızlık ve depresyon duygusunu yaşamalarına zemin hazırlamaktadır.

Günümüzde internetin ve teknolojinin gelişmesiyle beraber bireyler sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanmaya başlamıştır. Özellikle gençler bu platformlarda aşırı zaman geçirmekte ve bu durumda sosyal medya bağımlılığına dönüşmelerine neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı sonucunda gençler gündelik yaşamdan uzaklaşmakta depresyon ve yalnızlık duygusunu yaşamaya başlamaktadır. Araştırma sonucunda SMB ile yalnızlık ve depresyon arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları bu konuda yapılan araştırmaları destekler niteliktedir (Arias-de la Torre ve ark. 2020; Balcı ve Baloğlu, 2018; Doğan, 2021; Gong ve ark. 2021; Karadağ ve Akçınar, 2019; Kurt ve Bayrakçı, 2021; Öztürk, 2021; Türkel ve Dilmaç, 2019).

Sonuç olarak üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada öğrencilerin SMB, yalnızlık ve depresyonun düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Gelecek dönemlerde farklı bölge ve farklı örneklem gruplarında yürütülecek çalışmalara ışık tutacaktır.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların SMBÖ-YF ve ST alt boyut puanı ile UCLA-YÖ ve BDÖ genel toplam puanları arasında anlamlı olarak pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını azaltmak amacıyla çeşitli eğitim programları düzenlenmesi ve üniversitelerde verilmekte olan medya okuryazarlık derslerinin zorunlu ders olarak verilmesi önerilir.

### SINIRLILIKLAR

Bu araştırma, çalışmanın yapıldığı sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Bu nedenle sonuçlar yalnızca bu öğrenci grubuna genellenebilir.

### Teşekkür

Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi adına 23-25 Eylül 2022 tarihleri arasında düzenlenmiş olan 7. Uluslararası 18. Ulusal Hemşirelik Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur. Kongrenin bilimsel ve düzenleme kuruluna teşekkür ederiz.

### Finansal destek

Hayır.

### Çıkar çatışması

Yok.

### Yazarlık katkıları

Tasarım: K.A., Ş.K., Veri Toplama veya veri girişi yapma: K.A. Analiz ve yorum: K.A. Literatür tarama: K.A., Ş.K., F.K.B., Yazma: K.A., Ş.K.



## KAYNAKLAR

- Arias-de la Torre, J., Puigdomenech, E., García, X., Valderas, J.M., Eiroa-Orosa, F.J., Fernández-Villa, T., Molina, A.J, Martín, V., Serrano-Blanco, A., Alonso, J., & Espallargues, M. (2020). Relationship between depression and the use of mobile technologies and social media among adolescents: Umbrella review. *J Med Internet Res*, 22(8), 4-21. <http://dx.doi.org/10.2196/16388>
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234. <http://iletisimdergisi.gsu.edu.tr/en/download/article-file/605981>
- Baştürk, S. & Taştepe, M. (2013). Evren ve Ömeklem. İn Baştürk, S. (Eds.), Bilimsel Araştırma Yöntemleri, (pp. 129- 159), Vize Yayıncılık, Ankara.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9 (16), 276-295. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/570665>
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Chegeni, M., Shahrbabaki, P. M., Shahrbabaki, M. E., Nakhaee, N., & Haghdoost, A. (2021). Why people are becoming addicted to social media: A qualitative study. *J Educ Health Promot*, 10(1), 175. [https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp\\_1109\\_20](https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp_1109_20) .
- Çayırılı, E. (2017). Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. <https://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/handle/11729/1269>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434. <https://dergipark.org.tr/en/pub/mjss/issue/43010/520789>
- Demir, Y. & Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9 (52), 23-42. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/44557/550132>
- Doğan, M. V. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (2009). How to Design and Evaluate Research in Education. New York. McGraw-Hill Companies
- Gong, R., Zhang, Y., Long, R., Zhu, R., Li, S., Liu, X., Wang, S., & Cai, Y. (2021). The impact of social network site addiction on depression in chinese medical students: a serial multiple mediator model involving loneliness and unmet interpersonal needs. *Int J Environ Res Public Health*, 18(16), 8614. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168614>
- Güler, E. Ö., Veysikarani, D., & Keskin, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 1-13. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cagsbd/issue/49107/627125>
- <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/> (Erişim Tarihi:04.02.2023)
- İnce, M., & Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749. <https://dergipark.org.tr/en/pub/joiss/issue/32387/360236>
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite üniversitede sosyal medya ortamı ve ikili ilişkiler. *Bağımlılık Dergisi*, 20 (3), 154-166. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/786023>
- Kurt, P. & Bayrakçı, O. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *7 th International Management and Social Research Conference May 19-21 2021 Proceeding Book*, (1), 322-331 <https://www.researchgate.net/publication/352732227>
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7 (2), 91-105. <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105>
- Öztürk, Y. (2021). Aktif sosyal medya kullanımı ile depresyon ve benlik saygısı ilişkisi: Bir vakıf üniversitesi öğrencileri örneği. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9):5064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Şafak, B., & Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69. <https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/43544/525045>.

- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70. <https://dergipark.org.tr/en/pub/neueefd/issue/45274/545179>.
- Uyaroğlu, A. K., Ergin, E., Tosun, A. S., & Erdem, Ö. (2022). A cross-sectional study of social media addiction and social and emotional loneliness in university students in Turkey. *Perspectives In Psychiatric Care*, 58(4), 2263–2271 <https://doi.org/10.1111/ppc.13056>
- Yabancı, C. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Yıldız, A., & Demir, F. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım amaçlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Journal of Social Sciences & Humanities Researches*, 17(37), 18-36 <https://dergipark.org.tr/en/pub/sobbiad/issue/36438/412773>
- Yi, X., & Li, G. (2021). The longitudinal relationship between internet addiction and depressive symptoms in adolescents: A random-intercept cross-lagged panel model. *Int J Environ Res Public Health*, 18(24), 12869. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412869>
- Yüksel, M. Y., Çini, A., & Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 66-85. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402>
- Zeybek, E. (2021). Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Zhu, X., & Xiong, Z. (2022). Exploring association between social media addiction, fear of missing out, and self-presentation online among university students: a cross-sectional study. *Frontiers In Psychiatry*, (13), 896762. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.896762>

## EXTENDED ABSTRACT

**Introduction:** Today, social media applications are rapidly progressing to become one of the important communication tools among people in terms of both accessing information easily and providing socialization. The content, style and service of social media applications attract the attention of young people and cause them to spend a lot of time during the day (Özdemir, 2019). Spending a lot of time during the day also reveals the definition of social media addiction (Çiftçi, 2018). Social media addiction (SMB), with the use of neglecting activities in one's social life; It is defined as the uncontrolled use of it to the extent that it interferes with other important areas of life, including psychological health, interpersonal relationships, emotional outcomes, academic performance, and work (Zhu & Xiong 2022). As it can be understood from its definition, SMD can affect the functionality of individuals as well as cognitive, psychological, social and many other aspects. It causes symptoms such as depression, loneliness, sleep quality, and obsessive-compulsive disorder (Bilgin, 2018; Karadağ & Akçınar, 2019). This research was conducted to determine the relationship between social media addiction and loneliness and depression in health services vocational school students.

**Method:** It was a descriptive and correlational study that was conducted in April 2021. The research was carried out in a vocational school of health services at a state university in the Southeastern Anatolia Region. Educational activities are carried out in optics, medical documentation and secretarial, child development and first and emergency aid programs in the vocational school where the research was conducted. The participants were the students studying at vocational school of health services. All students who could be reached and accepted to participate study were included. Data were collected using the Personal Information Form, Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMBÖ-YF), UCLA Loneliness Scale (UCLA-YÖ), and Beck depression scale (BDÖ). Statistical analysis was performed using the SPSS 22.0 program. Levene test was used for homogeneity of variances and deKolmogorov-Smirnov test was used to determine whether the data were normally distributed. One-way ANOVA and Unrelated Sample t-Test were used to analyze the data. The data were interpreted with a p value of < 0.05 considered significant.

**Results:** It was determined that 69.2% of the students were female, 29.4% had between four and six social media accounts, 28.4% were spending time on social media, 58.8% spend between two and four hours on social media on weekdays, and 3.4% of them spend five hours or more on social media on weekends. It was determined that the participants' Social Media Addiction Scale-Adult Form total score average was 51.39±14.03, the virtual tolerance sub-dimension average was 28.88±8.49, and the virtual communication sub-dimension average was 22.51±6.76. It was determined that there was a significant difference between the time the participants spent on social media on weekdays and the Social Media Addiction Scale-Adult Form total sub-dimension scores ( $p < .05$ ), but there was no significant difference between the UCLA Loneliness Scale and Beck depression scale total scores ( $p > .05$ ). It was concluded that there was a significant difference between the time spent by the participants on social media at the weekend and the Social Media Addiction Scale-Adult Form total sub-dimension scores ( $p < .05$ ), but there was no significant difference between the UCLA Loneliness Scale and Beck depression scale total scores ( $p > .05$ ). It was found that there was significant difference between number social media, Beck depression scale, Social Media Addiction Scale-Adult Form total scores and sub-dimensions of students participating study ( $p < 0.05$ ). It was found that there was significant difference between participants' purposes using social media and time they spent on social media during weekdays or on the weekends, Social Media Addiction Scale-Adult Form total scores, sub-dimensions ( $p < 0.05$ ). It was found that there was no significant difference between genders of participants total scores Social Media Addiction Scale-Adult Form, UCLA Loneliness Scale and Beck depression scale ( $p > 0.05$ ). It was determined that there was a positive correlation between the Social Media Addiction Scale-Adult Form total and sub-dimension scores of the participants and their UCLA Loneliness Scale and Beck depression scale scores ( $p < 0.05$ ).

**Conclusion and Suggestions:** results showed that there was a significant positive correlation between participants' Social Media Addiction Scale-Adult Form score, UCLA Loneliness Scale sub-dimension scores, and their UCLA Loneliness Scale and Beck depression scale overall scores. It was concluded that there was a significant positive correlation between the participants' Social Media Addiction Scale-Adult Form and UCLA Loneliness Scale sub-dimension scores and their UCLA Loneliness Scale and Beck depression scale overall scores. In order to reduce social media addiction of students, it is recommended to organize various education programs and to give media literacy courses as compulsory courses at universities.